



10月 給食献立表



令和7年

3歳以上児

日	曜	昼 食	間 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水	鮭そぼろ丼 五目きんぴら バナナ お茶	ケチャップうどん 梨 牛乳	だし昆布・鶏ひき肉・甘塩鮭 切のり・絹ごし豆腐・だしパック 淡色辛みそ・A・ツナ缶 普通牛乳	米・上白糖・こま油・干しうどん・油	にんじん・ほうろく・ふなしめじ さやいんげん・キャベツ・根深ねぎ こまつな・バナナ・たまねぎ・梨
2	木	五分つきご飯 焼肉 和風ポテトサラダ わかめスープ 梨 お茶	茶飯おにぎり ごま酢あえ バナナ 牛乳	豚もも・だしパック・A・ツナ缶 絹ごし豆腐・カットわかめ・焼きのり しらす干し・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・こま油 白すりごま・じゃがいも・米 白すりごま	にんじん・キャベツ・ピーマン・きゅうり たまねぎ・こまつな・梨・切干しいたけ バナナ
3	金	五分つきご飯 鯖の竜田揚げ 豆腐カレーパル みそ汁 梨 お茶	ツナピザトースト 昆布和え バナナ 牛乳	まさは・木綿豆腐・豚小間肉 淡色辛みそ・だしパック・ツナ缶 昆布和え ビザチーズ・塩昆布・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・こま油 じゃがいも・食パン・白いりゴマ	しょうが・りよくとうもろやし・にんじん こまつな・えのきたけ・根深ねぎ・梨 たまねぎ・トマト缶詰・ピーマン キャベツ・バナナ
4	土	和風うま煮丼 大根の炒め煮 味噌汁 果物 お茶	梅昆布おにぎり 果物 牛乳	豚もも・油揚げ・だしパック カットわかめ・淡色辛みそ・塩昆布 焼きのり・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・こま油 白いりゴマ	にんじん・はくさい・たまねぎ 乾しいたけ・さやえんどう・大根 こまつな・清見オレンジ・梅干し
6	月	【お月見】 五分つきご飯 鮭の焼焼き 里芋のそぼろ煮物 みそ汁 バナナ お茶	月見団子 ささみおえ 巨峰 牛乳	生鮭・あおのり・鶏ひき肉 だしパック・カットわかめ・油揚げ 淡色辛みそ・絹ごし豆腐・きな粉 ささ身・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・さといも 米粉・さつまいも・白すりごま こま油	にんじん・乾しいたけ・根深ねぎ こまつな・バナナ・キャベツ 巨峰・種なし
7	火	ハヤシライス ドレッシングサラダ コーン入りスープ りんご お茶	はちみつトースト 即席漬け バナナ 牛乳	豚ばら・だしパック・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・はちみつ 食パン・バター・白いりゴマ・こま油	にんじん・たまねぎ・セロリ がなしめじ・トマト缶詰・きゅうり キャベツ・ホウレン草・缶詰・こまつな りんご・バナナ
8	水	五分つきご飯 白身魚フライ 切干大根のサラダ みそ汁 バナナ お茶	鶏ごぼうおにぎり 金時豆の甘煮 りんご 牛乳	白身魚・A・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・淡色辛みそ 鶏もも一口大・焼きのり 金時豆・乾・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・こま油・米	切干しいたけ・きゅうり・キャベツ・なす たまねぎ・こまつな・バナナ・ごぼう さやいんげん・りんご
9	木	五分つきご飯 鶏肉のレモン漬 ジャガ芋・手羽・チ きのこのスープ 梨 お茶	ちーずばん 鶏和え バナナ 牛乳	豚もも・A・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・ビザチーズ・切のり 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・だし汁・じゃがいも 強力粉・薄力粉・米油	にんじん・たまねぎ・ピーマン・レモン えのきたけ・がなしめじ・根深ねぎ こまつな・梨・はくさい・バナナ
10	金	五分つきご飯 鯖のトマトソース マカロニサラダ バナナ お茶	焼きおにぎり ツナ和え りんご 牛乳	まさは・淡色辛みそ・A・ツナ缶 絹ごし豆腐・だしパック・ツナ缶 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・マカロニ・さつまいも・米 こま油	しょうが・たまねぎ・トマト缶詰・にんじん きゅうり・キャベツ・こまつな・バナナ りよくとうもろやし・りんご
11	土	【運動会】 五分つきご飯 肉団子野菜あんかけ 和風サラダ 味噌汁 果物 お茶	ケチャップ おにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉・豚ひき肉・だしパック カットわかめ・しらす干し 淡色辛みそ・鶏小間・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・米	たまねぎ・しょうが・乾しいたけ にんじん・こまつな・きゅうり・キャベツ 清見オレンジ
14	火	五分つきご飯 鮭の揚げ煮 大根サラダ みそ汁 バナナ お茶	さつま芋蒸しパン アロカリのわか和え りんご 牛乳	生鮭・A・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・淡色辛みそ・卵 かつお節・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりごま・薄力粉 さつまいも	こまつな・にんじん・大根・きゅうり がなしめじ・たまねぎ・バナナ ブロッコリー・りんご
15	水	キーマカレー 切り昆布サラダ わかめスープ りんご お茶	しらすの混ぜおにぎり ごま和え バナナ 牛乳	豚ひき肉・刻み昆布・ツナ缶 カットわかめ・絹ごし豆腐 だしパック・しらす干し・焼きのり 普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 上白糖・こま油・白すりごま	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご りよくとうもろやし・こまつな・キャベツ バナナ
16	木	【誕生会】 五分つきご飯 さばの蒲焼 春雨和え 豚汁 バナナ お茶	誕生日のケーキ 牛乳	まさは・A・ツナ缶・カットわかめ 豚もも・絹ごし豆腐・だしパック 淡色辛みそ・卵・生クリーム 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・普通はるさめ・こま油 薄力粉・米油	しょうが・にんじん・りよくとうもろやし・大根 ごぼう・万能ねぎ・バナナ・いちご
17	金	五分つきご飯 鶏のりんごソース 干草あえ 豆腐のスープ 梨 お茶	おこわおにぎり 大豆きな粉 バナナ 牛乳	豚もも・油揚げ・だしパック 絹ごし豆腐・だいすき水煮・きな粉 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりごま・米・もち米 こま油	りんご・たまねぎ・にんじん・こまつな りよくとうもろやし・豆腐・梨・乾しいたけ バナナ
18	土	五分つきご飯 白身魚の葱ソース じゃが芋煮 味噌汁 果物 お茶	梅じゃこおにぎり 果物 牛乳	白身魚・だしパック・カットわかめ 淡色辛みそ・しらす干し・焼きのり 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・こま油・じゃがいも・米 白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・たまねぎ・にんじん こまつな・清見オレンジ・梅干し
20	月	五分つきご飯 鮭の南部焼 じゃが芋のきんぴら みそ汁 バナナ お茶	ベーコンばん 磯辺和え りんご 牛乳	生鮭・豚もも・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・だしパック A・ツナ缶・切のり・普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ じゃがいも・上白糖・強力粉 薄力粉・米油	しょうが・にんじん・ピーマン・にら はくさい・バナナ・こまつな りよくとうもろやし・りんご
21	火	ミートライス 切干ツナサラダ わかめスープ りんご お茶	きつねおにぎり バナナ 牛乳	豚ひき肉・ツナ缶・カットわかめ 絹ごし豆腐・だしパック・油揚げ 普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・こま油 白いりゴマ	にんじん・たまねぎ・トマト缶詰 切干しいたけ・きゅうり・キャベツ こまつな・りんご・かぼちゃ・バナナ
22	水	五分つきご飯 さばの照焼 五目煮豆 みそ汁 バナナ お茶	にゅうめん 巨峰 牛乳	まさは・だいす・だし昆布 絹ごし豆腐・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・豚もも一口大 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・さといも そうめん・ひやむぎ	しょうが・にんじん・ごぼう・乾しいたけ さやいんげん・根深ねぎ・こまつな バナナ・大根・万能ねぎ・巨峰・種なし
23	木	五分つきご飯 麻婆豆腐 中華風アロカリ・サラダ 春雨スープ 柿 お茶	鮭おにぎり 味噌豆の甘煮 バナナ 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・ツナ缶・甘塩鮭 焼きのり・金時豆・乾・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 かたくり粉・こま油・普通はるさめ 米・白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・にんじん 乾しいたけ・にら・ブロッコリー ホウレン草・缶詰・はくさい・こまつな・かき バナナ
24	金	五分つきご飯 白身魚のフリカッスかけ さつま芋と昆布煮 みそけんちん汁 バナナ お茶	きなこスティック チキンサラダ りんご 牛乳	白身魚・だしパック・刻み昆布 豚もも一口大・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・きな粉・ささ身 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・さつまいも・薄力粉・米油 粉糖・はちみつ	しょうが・たまねぎ・にんじん・大根 がなしめじ・ごぼう・こまつな・バナナ きゅうり・キャベツ・りんご
25	土	そぼろ丼 おひたし 味噌汁 果物 お茶	かやくおにぎり 果物 牛乳	だし昆布・鶏ひき肉・切のり かつお節・カットわかめ・だしパック 淡色辛みそ・油揚げ・焼きのり 普通牛乳	米・上白糖	にんじん・こまつな・キャベツ・たまねぎ 清見オレンジ・乾しいたけ・ごぼう さやいんげん
27	月	五分つきご飯 鶏のバネー焼 和風ポテトサラダ 豆腐のスープ 柿 お茶	菜飯おにぎり 大豆きな粉 バナナ 牛乳	豚もも・A・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・だいすき水煮・きな粉 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油 じゃがいも・米	しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ えのきたけ・たまねぎ・こまつな・かき バナナ
28	火	五分つきご飯 生鮭のフライ 切干大根の炒め煮 みそ汁 バナナ お茶	金時パン れんげし昆布和え りんご 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック 絹ごし豆腐・淡色辛みそ 金時豆・乾・塩昆布・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・強力粉・米油・白いりゴマ こま油	切干しいたけ・にんじん さやいんげん・キャベツ・なす・こまつな バナナ・りんご
29	水	すきやき風豚丼 ごま酢あえ けんちん汁 バナナ お茶	カレーおにぎり おひたし 梨 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック・油揚げ 絹ごし豆腐・豚ひき肉・かつお節 普通牛乳	米・油・上白糖・白すりごま・こま油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ こまつな・きゅうり・りよくとうもろやし・大根 万能ねぎ・バナナ・キャベツ・梨
30	木	五分つきご飯 白身魚の葱ソース 豆腐カレーパル 梨 みそ汁 バナナ お茶	アロカリ大学芋 大根サラダ りんご 牛乳	白身魚・木綿豆腐・豚小間肉 油揚げ・だしパック・淡色辛みそ A・ツナ缶・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・こま油・さつまいも 白いりゴマ・白すりごま	しょうが・根深ねぎ・りよくとうもろやし 上白糖・こま油・はくさい・えのきたけ こまつな・バナナ・大根・きゅうり・りんご
31	金	五分つきご飯 煮込みハンバーグ 干草あえ 豆腐のスープ りんご お茶	南瓜ケーキ ツナサラダ バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 油揚げ・だしパック・絹ごし豆腐・卵 ツナ缶・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 白すりごま・薄力粉・米油 はちみつ	たまねぎ・にんじん・こまつな りよくとうもろやし・豆腐・りんご・かぼちゃ きゅうり・キャベツ・バナナ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
566 kcal	23.2 g	15.8 g	217 mg	2.5 mg	186 μg	0.37 mg	0.37 mg	32 mg

★食材の納入により献立変更がございます