



10月 献立表



令和7年

みらいのこども保育園

日	曜	献立名				あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	蒸し人参 麦茶	中華丼 中華スープ ピーマン中華サラダ オレンジ	コーン蒸しパン 牛乳	ビスケット 麦茶	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 薄力粉	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり オレンジ コーン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
2	木	チーズ 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉の五目煮 粉ふき芋 りんご 麦茶	フルーツパン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	煮干し かつお節 味噌 鶏肉 厚揚げ 牛乳 チーズ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 フルーツパン	干しいたけ 玉ねぎ 人参 小松菜 昆布 白菜 青のり りんご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
3	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの唐揚げ なめたけ和え パナナ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	せんべい 麦茶	油揚げ 味噌 さば	米 片栗粉 油	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 しょうが 小松菜 もやし 人参 なめ茸 パナナ ゆかり 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
4	土	クラッカー 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁 キャベツの和え物 グレープフルーツ	ジャムパンケーキ 麦茶		鶏肉 味噌	米 油 砂糖 小切粒 薄力粉 クラッカー	しょうが ほうれん草 干しいたけ 大根 わかめ 昆布 キャベツ 人参 グレープフルーツ りんごソース	水 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
6	月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 ひいき入りつくね 大根のゆかり和え オレンジ 麦茶	スイートポテト 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 パン粉 砂糖 さつま芋 無塩バター せんべい	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき 大根 小松菜 ゆかり オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
7	火	蒸しじゃが芋 麦茶	にゅうめん ちくわ天 キャベツの酢の物 ジョア 麦茶	ケチャップライス 牛乳	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	油揚げ 焼き竹輪 ジョア 牛乳	そうめん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 米 じゃが芋	干しいたけ 人参 万能ねぎ キャベツ わかめ 玉ねぎ コーン ピーマン	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 穀物酢 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素
8	水	ビスケット 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	あんこクッキー 牛乳	ポテト 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 こしあん 牛乳	米 さつま芋 小切粒 砂糖 片栗粉 薄力粉 油 マンナビスケット	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
9	木	蒸し人参 麦茶	ご飯 コンソメスープ チキンカツ キャベツの和風マヨ和え ぶどうゼリー 麦茶	マッシュ蒸しパン 牛乳	ビスケット 麦茶	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	大根 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 カレー粉 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
10	金	大根煮 麦茶	ご飯 コーンスープ 【霜降】入りオムレツ→マカロニチーズ 小松菜のソテー グレープフルーツ	いなりご飯 麦茶	ヨーグルト 麦茶	鶏卵 ウインナー チーズ 牛乳 油揚げ	米 無塩バター 油 砂糖	玉ねぎ コーン もやし 小松菜 人参 グレープフルーツ 大根	水 シュウフレーク 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 麦茶 穀物酢 こいくちしょうゆ みりん
11	土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 肉豆腐 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) せんべい 麦茶		味噌 豚肉 木綿豆腐	米 砂糖 ごま油 グレープフルーツゼリーの素 せんべい クラッカー	干しいたけ 白菜 人参 わかめ 昆布 玉ねぎ 切干大根 コーン オレンジ	水 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
14	火	チーズ 麦茶	【色とりどり】さつま芋 味噌汁 キャベツと油揚げの煮浸し りんご 麦茶	マッシュマロおこし 牛乳	せんべい 麦茶	鶏肉 鶏卵 味噌 油揚げ 牛乳 チーズ	米 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マッシュマロ	しょうが 干しいたけ 白菜 わかめ 昆布 キャベツ 人参 りんご	水 万能つゆ 麦茶
15	水	せんべい 麦茶	ハヤシライス コンソメスープ こぼろサラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶	【給食の鉄人】ぼんぶき んふりん 麦茶	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	豚肉 牛乳 クリーム	米 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリーの素 砂糖 グラニュー糖 せんべい	玉ねぎ 人参 ダイオマト しめじ 長ねぎ ごぼう もやし 小松菜 コーン 南瓜 寒天	水 ハヤシフレーク チキンスープの素 塩 麦茶
16	木	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 たらの野菜あんかけ はりはり漬け グレープフルーツ	カレーまん 牛乳	ヨーグルト 麦茶	木綿豆腐 味噌 たら 豚肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 中力粉 油 さつま芋	干しいたけ キャベツ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり グレープフルーツ	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー カレー粉 カレー粉 トマトケチャップ
17	金	大根煮 麦茶	ふりかけご飯 コンソメスープ コロケ 人参ドレッシング和え チーズ 麦茶	中華風カステラ→パン スク 牛乳	ビスケット 麦茶	煮干し かつお節 チーズ 鶏卵 牛乳	米 コロケ 油 片栗粉 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 えのき茸 白菜 きゅうり わかめ 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ
18	土	せんべい 麦茶	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ グレープフルーツ 麦茶	きな粉蒸しパン 麦茶		鶏肉 厚揚げ 味噌 きな粉	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 小松菜 昆布 コーン グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
20	月	大根煮 麦茶	青のりご飯 味噌汁 【具だくさん】玉子焼き→肉野菜炒め かぼちゃのおかか和え りんご 麦茶	鮎のラスク 牛乳	おにぎり 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏卵 鶏肉 かつお節 牛乳	米 油 砂糖 小切粒 無塩バター グラニュー糖	青のり 干しいたけ 白菜 わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 小松菜 りんご 大根	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
21	火	蒸し人参 麦茶	麦ご飯 味噌汁 和風ミートローフ 野菜の炒め物 グレープフルーツ 麦茶	レーズンパンケーキ 牛乳	ポテト 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 押し麦 パン粉 片栗粉 ごま油 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 大根 えのき茸 長ねぎ 昆布 玉ねぎ もやし キャベツ 人参 グレープフルーツ レーズン	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー
22	水	チーズ 麦茶	ご飯 コンソメスープ ポークカレー 春雨と野菜のサラダ オレンジ 麦茶	ヨーグルト ウエハース 麦茶	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク チーズ	米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ウエハース	キャベツ 人参 ほうれん草 玉ねぎ きゅうり コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 カレー粉 万能つゆ 麦茶
23	木	クラッカー 麦茶	【霜降】きのこご飯 すまし汁 さけの照り焼き ふろふく大根 りんご 麦茶	お誕生日ケーキ ジョア	せんべい 麦茶	油揚げ 木綿豆腐 さわら 味噌 牛乳 ジョア	米 小切粒 砂糖 無塩バター 薄力粉 いちごジャム クラッカー	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 干しいたけ 小松菜 昆布 大根 グリーンピース りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
24	金	蒸しさつま芋 麦茶	野菜パン コンソメスープ 鶏肉のマーメレード焼き 白菜サラダ チーズ 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	ビスケット 麦茶	鶏肉 チーズ	野菜パン マーメレード ノンエッグマヨネーズ 米 さつま芋	玉ねぎ 人参 わかめ 白菜 きゅうり 塩昆布	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
25	土	せんべい 麦茶	豚丼 味噌汁 もやしの和風和え オレンジ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶		豚肉 油揚げ 味噌	米 油 さつま芋 砂糖 いちごジャム クラッカー せんべい	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ チンゲン菜 昆布 もやし 人参 コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
27	月	ビスケット 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ キャベツのマヨサラダ りんご 麦茶	しらすチャーハン 麦茶	ポテト 麦茶	豚肉 しらす	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま油 マンナビスケット	玉ねぎ 人参 バセリ キャベツ きゅうり りんご 長ねぎ グリンピース	水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶 こいくちしょうゆ
28	火	大根煮 麦茶	【霜降】鶏丼 味噌汁 野菜サラダ グレープフルーツ 麦茶	フルーチェ ビスケット 麦茶	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	鶏肉 鶏卵 油揚げ 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 フルーチェ マンナビスケット	人参 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ 南瓜 白菜 昆布 もやし 小松菜 グレープフルーツ 大根	水 料理酒 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
29	水	蒸し人参 麦茶	ご飯 ワンタンスープ 豆腐ステーキ トマトドレッシング和え オレンジ 麦茶	さつま芋蒸しパン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 ワンタン ごま油 片栗粉 砂糖 さつま芋	コーン には 玉ねぎ グリンピース キャベツ 人参 チンゲン菜 オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 万能つゆ トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
30	木	蒸しじゃが芋 麦茶	玄米入りご飯 根菜汁 あじの塩こうじ焼き 白菜の酢味噌和え パナナ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	おにぎり 麦茶	あじ 味噌 きな粉 牛乳	米 玄米 ごま油 塩こうじ 砂糖 マカロニ じゃが芋	干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 昆布 白菜 ほうれん草 パナナ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
31	金	クラッカー 麦茶	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのライスグラタン コンソメ わかめサラダ ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	マフィン→カップケーキ 牛乳	せんべい 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ 鶏卵	米 油 ホットソース パン粉 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 無塩バター 薄力粉 クラッカー	南瓜 玉ねぎ バセリ キャベツ 人参 コーン ブロッコリー もやし わかめ	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
幼	目標量	590	20.6	17	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6	3.6
児	平均量	597	20.7	16.5	96.5	254	2.7	233	0.32	0.35	34	5.7
乳	目標量	517	18.1	14.9	225	2	200	0.2	0.3	18	1.3	3.2
児	平均量	516	17.3	13.6	85	220	2.3	218	0.25	0.28	29	5.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。