

令和7年10月



## 献立表



天沼保育園

| 日／曜               | 時間帯   | 献立                                                                   | 材 料 名                                    |                                  |                                                                          |                                                        |
|-------------------|-------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                   |       |                                                                      | 黄<br>熱と力になるもの                            | 赤<br>血や肉や骨になるもの                  | 緑<br>体の調子を整えるもの                                                          | その他                                                    |
| 1<br>水            | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② チンゲン菜の中華スープ<br>③ 酢鶏<br>④ ブロッコリーのナムル<br>⑤ バナナ           | 米、押麦<br>三温糖、油、片栗粉、ごま油<br>ごま油、白ごま、三温糖     | 鶏もも肉                             | チンゲン菜、生椎茸<br>玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、ピーマン<br>ブロッコリー、しめじ<br>バナナ                   | 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩<br>醤油、ケチャップ、酢<br>醤油                |
|                   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② りんごジャムサンド                                                  | ブルマンホワイト(パン)、三温糖                         | 牛乳                               | りんご、レモン果汁                                                                |                                                        |
| 2<br>木            | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② 豆腐となめこの味噌汁<br>③ おろしハンバーグ<br>④ 小松菜の和え物<br>⑤ オレンジ        | 米、押麦<br>ドライパン粉、三温糖<br>白ごま、三温糖            | 木綿豆腐<br>豚ひき肉、豆乳                  | なめこ、長ねぎ<br>大根、玉ねぎ<br>もやし、小松菜、きゅうり、人参<br>オレンジ                             | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、みりん風、塩、こしょう<br>醤油                |
|                   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② チーズ入りお好み焼き                                                 | 小麦粉、油、三温糖                                | 牛乳<br>ビザ用チーズ、豚ひき肉、かつお節           | キャベツ、人参                                                                  | ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー                                  |
| 3<br>金<br>27<br>月 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② 厚揚げと大根の味噌汁<br>③ 鮭の南蛮漬け<br>④ さつま芋の甘煮<br>⑤ りんご           | 米、押麦<br>油、小麦粉、三温糖<br>さつま芋、三温糖            | 厚揚げ、カットわかめ<br>生鮭                 | 大根<br>玉ねぎ、きゅうり、人参<br>りんご                                                 | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>酢、塩<br>醤油                           |
|                   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ほうとう風うどん                                                   | 干しうどん、油                                  | 牛乳<br>豚もも肉                       | かぼちゃ、人参                                                                  | 米みそ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、みりん風                          |
| 4<br>18<br>土      | 昼食    | ① ごはん<br>② かぶのすまし汁<br>③ 鶏肉の味噌焼き<br>④ ベーコンとチンゲン菜の炒め物                  | 米<br>ごま油<br>油                            | 油揚げ<br>鶏もも肉<br>ベーコン              | かぶ<br>生姜<br>チンゲン菜、もやし、人参                                                 | かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩<br>米みそ、みりん風<br>醤油、塩、こしょう        |
|                   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② バナナケーキ                                                     | ミックス粉、三温糖、油                              | 牛乳<br>豆乳                         | バナナ                                                                      |                                                        |
| 6<br>月            | 昼食    | ① ごま塩ごはん<br>② 白菜の味噌汁<br>③ すき焼き風煮<br>④ スティックきゅうり<br>⑤ オレンジ            | 米、黒ごま<br>白滝、油、三温糖                        | 木綿豆腐、豚もも肉                        | 白菜、しめじ、万能ねぎ<br>玉ねぎ、人参、生椎茸<br>きゅうり<br>オレンジ                                | 塩<br>米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、みりん風、酒、かつお節(だし用)<br>塩       |
|                   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② さつまいもまんじゅう                                                 | 小麦粉、さつま芋、三温糖、コーンスターチ                     | 牛乳<br>豆乳                         |                                                                          | ベーキングパウダー、ココア                                          |
| 20<br>月           | 昼食    | ① ごま塩ごはん<br>② 白菜の味噌汁<br>③ すき焼き風煮<br>④ スティックきゅうり<br>⑤ オレンジ            | 米、黒ごま<br>白滝、油、三温糖                        | 木綿豆腐、豚もも肉                        | 白菜、しめじ、万能ねぎ<br>玉ねぎ、人参、生椎茸<br>きゅうり<br>オレンジ                                | 塩<br>米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、みりん風、酒、かつお節(だし用)<br>塩       |
|                   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② パンプキンサンド                                                   | デュラムファイン(パン)、三温糖                         | 牛乳<br>豆乳ホイップ                     | かぼちゃ                                                                     |                                                        |
| 7<br>1<br>火       | 昼食    | ① スパゲティミートソース<br>② 小松菜スープ<br>③ かぼちゃサラダ<br>④ グレープフルーツ                 | スパゲティ、油、オリーブ油、米粉、三温糖<br>マヨドレ             | 豚ひき肉<br>ベーコン                     | 玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく<br>キャベツ、小松菜<br>かぼちゃ、きゅうり、レーズン<br>グレープフルーツ            | ケチャップ、塩、醤油<br>昆布(だし用)、コンソメ、塩<br>塩                      |
|                   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ひじきごはん                                                     | 米、油                                      | 牛乳<br>鶏ひき肉、乾燥ひじき                 | 人参                                                                       | 醤油、酒、かつお節(だし用)、塩                                       |
| 8<br>22<br>水      | 昼食    | ① ごはん<br>② 切干大根の味噌汁<br>③ かじきのにんにく醤油焼き<br>④ 五目煮豆<br>⑤ オレンジ            | 米<br>三温糖<br>糸こんにゃく、油、三温糖                 | カットわかめ<br>かじき<br>大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき | 長ねぎ、切干大根<br>にんにく<br>ごぼう、人参、さやいんげん<br>オレンジ                                | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、みりん風<br>醤油、みりん風、かつお節(だし用)        |
|                   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ほうれん草とチーズのスコーン                                             | 小麦粉、バター、三温糖                              | 牛乳<br>牛乳、ビザ用チーズ                  | ほうれん草                                                                    | ベーキングパウダー、塩                                            |
| 9<br>23<br>木      | 昼食    | ① 田舎ごはん(非常食)<br>② キャベツのすまし汁<br>③ 豆腐入り松風焼き<br>④ おかか和え<br>⑤ バナナ        | 米(アルファ米)、油、三温糖<br>ドライパン粉、白ごま、三温糖         | 鶏ひき肉、木綿豆腐<br>かつお節                | しめじ、人参、たけのこ、椎茸、なめこ、きくらげ、わらび<br>キャベツ、えのき茸、長ねぎ<br>玉ねぎ<br>もやし、小松菜、人参<br>バナナ | かつお節(だし用)、塩<br>かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩<br>酒、米みそ、塩<br>醤油 |
|                   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② コーンフレークボール                                                 | さつま芋、コーンフレーク、三温糖                         | 牛乳<br>豆乳ホイップ、豆乳                  |                                                                          |                                                        |
| 10<br>24<br>金     | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② かぼちゃスープ<br>③ チキンカツ<br>④ コーンキャベツサラダ<br>⑤ りんご            | 米、押麦<br>ドライパン粉、揚げ油、小麦粉、三温糖<br>コーン缶、油、三温糖 | 鶏もも肉                             | かぼちゃ、白菜、玉ねぎ<br>キャベツ、人参<br>りんご                                            | 昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう<br>ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう<br>酢、塩       |
|                   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② あんかけラーメン                                                   | 焼きそばめん、片栗粉、油、ごま油                         | 牛乳<br>豚もも肉                       | チンゲン菜、人参、生椎茸                                                             | 醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩                                    |
| 11<br>25<br>土     | 昼食    | ① ごはん<br>② なすの味噌汁<br>③ 豚肉と大根の煮物<br>④ きゅうりとえのきの酢の物                    | 米<br>油、三温糖、ごま油<br>三温糖                    | 油揚げ<br>豚もも肉<br>カットわかめ            | なす、玉ねぎ<br>大根、人参<br>きゅうり、えのき茸                                             | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、みりん風、かつお節(だし用)<br>酢、醤油           |
|                   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② マーメレードジャムサンド                                               | ブルマンホワイト(パン)、マーメレードジャム                   | 牛乳                               |                                                                          |                                                        |
| 14<br>28<br>火     | 昼食    | ① さつま芋のカレー<br>② 切干大根としらすのサラダ<br>③ 棒チーズ<br>④ グレープフルーツ                 | 米、さつま芋、押麦、油<br>油、三温糖                     | 豚もも肉<br>しらす、カットわかめ<br>チーズ        | 玉ねぎ、人参、にんにく、生姜<br>人参、切干大根<br>グレープフルーツ                                    | カレールウ<br>酢、醤油                                          |
|                   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② きなこトースト                                                    | ブルマンホワイト(パン)、バター、三温糖                     | 牛乳<br>きな粉                        |                                                                          |                                                        |
| 15<br>29<br>水     | 昼食    | ① 親子丼<br>② 舞茸と里芋の味噌汁<br>③ 白菜と小松菜のおひたし<br>④ バナナ                       | 米、押麦、三温糖<br>里芋                           | 鶏もも肉                             | 玉ねぎ、人参<br>舞茸、万能ねぎ<br>白菜、小松菜、人参<br>バナナ                                    | 醤油、みりん風、かつお節(だし用)<br>米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、かつお節(だし用)   |
|                   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 高野豆腐のドーナツ                                                  | 小麦粉、揚げ油、三温糖                              | 牛乳<br>豆乳、高野豆腐、豆乳ホイップ             |                                                                          | ベーキングパウダー                                              |
| 16<br>30<br>木     | 昼食    | ① ごはん<br>② じゃが芋とほうれん草のすまし汁<br>③ さばの味噌煮<br>④ カラフルきんぴら<br>⑤ 柿          | 米<br>じゃが芋<br>三温糖<br>ごま油、三温糖              | 油揚げ<br>さば                        | ほうれん草<br>生姜<br>もやし、人参、ピーマン<br>柿                                          | かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩<br>米みそ、酒、みりん風、醤油<br>醤油、みりん風     |
|                   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② オレンジムース<br>③ クラッカー                                         | 三温糖<br>クラッカー                             | 牛乳<br>ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン           | オレンジ濃縮果汁                                                                 |                                                        |
| 17<br>金           | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② 大根としめじの味噌汁<br>③ 鶏肉のマーメレード焼き<br>④ 白菜とわかめのごま和え<br>⑤ オレンジ | 米、押麦<br>マーメレードジャム<br>白ごま、三温糖             | 鶏もも肉<br>カットわかめ                   | 大根、しめじ、ごぼう、万能ねぎ<br>にんにく、生姜<br>白菜、人参<br>オレンジ                              | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、酒<br>醤油                          |
|                   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② りんごとレーズンの蒸しパン                                              | 小麦粉、三温糖、バター                              | 牛乳<br>牛乳、スキムミルク                  | りんご、レーズン                                                                 | ベーキングパウダー                                              |
| 31<br>金           | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② 大根としめじの味噌汁<br>③ 鶏肉のマーメレード焼き<br>④ 白菜とわかめのごま和え<br>⑤ オレンジ | 米、押麦<br>マーメレードジャム<br>白ごま、三温糖             | 鶏もも肉<br>カットわかめ                   | 大根、しめじ、ごぼう、万能ねぎ<br>にんにく、生姜<br>白菜、人参<br>オレンジ                              | 米みそ、煮干し、昆布(だし用)<br>醤油、酒<br>醤油                          |
|                   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② おばけパン                                                      | デュラムファイン(パン)、小麦粉、三温糖、バター、コーンスターチ         | 牛乳<br>牛乳、豆乳、スキムミルク               |                                                                          | ココア                                                    |

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつかます。

※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。



| 栄養価     | 乳児      |       | 幼児      |       |
|---------|---------|-------|---------|-------|
|         | エネルギー   | たんぱく質 | エネルギー   | たんぱく質 |
| 目標値(後期) | 495kcal | 19.5g | 560kcal | 22.5g |
| 今月の平均値  | 495kcal | 21.2g | 560kcal | 23.2g |