



10月 献立表



令和7年

境川幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	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	ご飯 味噌汁 さばの漬け焼き なめたけ和え パナナ	マカロニきな粉 牛乳	油揚げ 味噌 さば きな粉 牛乳	米 ごま油 マカロニ 砂糖	干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 昆布 しょうが キャベツ 人参 なめ茸 バナナ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩
2 木	中華丼 中華スープ ピーマン中華サラダ オレンジ	フルーツパン 牛乳	豚肉 クリーム 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーマン 油 フルーツパン	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 長ねぎ コーン オレンジ	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
3 金	わかめご飯 すまし汁 ツナ入り玉子焼き 大根の味噌和え チーズ	りんごジャム蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 鶏卵 かつおフレーク 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	わかめご飯の素 干しいたけ しめじ ほうれん草 昆布 玉ねぎ グリーンピース 大根 きゅうり 人参 りんごソース	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん ベーキングパウダー
6 月	ご飯 味噌汁 ひじき入りつくね キャベツのゆかり和え グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 バン粉 砂糖 さつま芋 無塩バター	干しいたけ 大根 わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ きゅうり ゆかり グレープフルーツ 小松菜	水 塩 こいくちしょうゆ
7 火	豚丼 味噌汁 スパゲティサラダ オレンジ	ゼリー(グレープフルーツ 味) ウエハース	豚肉 味噌	米 油 じゃが芋 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ グレープフルーツゼリーの素 ウエハース	玉ねぎ グリーンピース 干しいたけ チンゲン菜 万能ねぎ 昆布 人参 コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩
8 水	【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	あんこクッキー 牛乳	鶏肉 味噌 納豆 こしあん 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 片栗粉 薄力粉 油	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 ほうれん草 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 ベーキングパウダー
9 木	野菜パン コーンスープ チーズ入りオムレツ 小松菜サラダ ジョア	いなりご飯 小魚	鶏卵 ウインナー チーズ 牛乳 ジョア 油揚げ 煮干し	野菜パン 無塩バター 油 砂糖 米 ごま	玉ねぎ コーン もやし 小松菜 人参	水 シチューフレーク 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢 こいくちしょうゆ みりん
10 金	ご飯 チキンカレー 大根サラダ ゼリー(グレープフルーツ味)	ココア蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 グレープフルーツゼリーの素 薄力粉	玉ねぎ 人参 大根 パプリカ	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ココア
14 火	ご飯 味噌汁 たらの野菜あんかけ はりはり漬け りんご	マシュマロおこし 牛乳	高野豆腐 味噌 たら 牛乳	米 さつま芋 砂糖 片栗粉 コーンフレーク 油 マシュマロ	干しいたけ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり りんご	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢
15 水	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	シュガーバイ 牛乳	チーズ 牛乳	米 コロケ 油 片栗粉 バイシート グラニュー糖	玉ねぎ 人参 えのき茸 ブロッコリー もやし コーン	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
16 木	二色そぼろ丼 味噌汁 白菜とさつま揚げの煮浸し パナナ	中華風カステラ 牛乳	鶏肉 鶏卵 味噌 さつま揚げ 牛乳	米 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	しょうが 干しいたけ 南瓜 わかめ 昆布 白菜 人参 パナナ	水 万能つゆ ベーキングパウダー
17 金	ハヤシライス ごぼうサラダ グレープフルーツ	きな粉蒸しパン 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ ごぼう もやし 小松菜 グレープフルーツ	水 ハヤシフレーク 塩 ベーキングパウダー
20 月	青のりご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き かぼちゃのおかか和え りんご	麩のラスク 牛乳	味噌 鶏卵 鶏肉 かつお節 牛乳	米 油 砂糖 小切麩 無塩バター グラニュー糖	青のり 干しいたけ 大根 わかめ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 小松菜 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ
21 火	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ トマトドレッシング和え グレープフルーツ	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 さつま芋 バン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ えのき茸 長ねぎ 昆布 玉ねぎ もやし きゅうり コーン グレープフルーツ レーズン	水 塩 万能つゆ トマトドレッシング ベーキングパウダー
22 水	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き 白菜サラダ チーズ	のり塩ポップコーン 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 マーマレード ノンエッグマヨネーズ ポップコーン 油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 きゅうり 青のり	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒
23 木	【霜降】きのご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふるふき大根 りんご	ジャムサンドクラッカー 牛乳	油揚げ 高野豆腐 さわら 味噌 牛乳	米 砂糖 ごま 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 キャベツ 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
24 金	麦ご飯 ポークカレー 春雨と野菜のサラダ オレンジ	フルーツポンチ 牛乳	豚肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン オレンジ 黄桃缶 パナナ バイン缶	水 カレールウ 穀物酢 万能つゆ
27 月	焼きそば 中華スープ 中華ドレッシングサラダ ジョア	ゆかりおにぎり 麦茶	豚肉 ジョア	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり わかめ コーン 大根 きゅうり ゆかり	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
28 火	鶏丼 味噌汁 白菜のごま和え パナナ	フルーチェ クラッカー	鶏肉 味噌 牛乳	米 油 小切麩 砂糖 ごま フルーチェ クラッカー	玉ねぎ 人参 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 昆布 白菜 チンゲン菜 バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん
29 水	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ炒め 青のりポテト オレンジ	バウンドケーキ 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 えのき茸 小松菜 昆布 玉ねぎ 青のり オレンジ	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 塩 ベーキングパウダー
30 木	玄米入りご飯 根菜汁 あじの塩こうじ焼き キャベツの酢味噌和え りんご	蒸し大学芋 牛乳	あじ 味噌 牛乳	米 玄米 ごま油 塩こうじ 砂糖 さつま芋 ごま	干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 昆布 キャベツ ほうれん草 りんご	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 みりん
31 金	【ハロウィン】チキンライス かぼちゃのクリームシチュー わかめサラダ グレープフルーツ	コーン蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ ビーマン 南瓜 人参 しめじ ブロッコリー もやし わかめ グレープフルーツ コーン	水 チキンスープの素 トマトケチャップ ホワイトソース 穀物酢 塩 ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	589	20.6	17	270	1.6
幼児 平均量	605	21.3	17.6	270	1.6
乳児 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
乳児 平均量	503	17.4	14.2	223	1.3

☆図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。