

2025年

10月 給食献立表

3歳未満児

日	曜	食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1	水	ご飯 すまし汁 さんまチャップ ツナマカロニサラダ キウイフルーツ	牛乳 ポテトフライ	刻み油揚げ・さんま背取り80g・ツナ 牛乳	米・かたくり粉・油・砂糖・マカロニ マヨネーズ・フレンチフライポテト 揚げ油	はくさい・えのきたけ・たまねぎ・にんじん きゅうり・コーン・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 540 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 23.4 食塩相当量(g) 1.5
2	木	ご飯 具だくさん中華スープ ヨーリンチー はるタルサラダ オレンジ	牛乳 キャベチーお好み焼き	カットわかめ・木綿豆腐・鶏もも40g・豚 牛乳・ミックスチーズ・干しえび あおのり	米・白いりごま・かたくり粉・小麦粉 揚げ油・砂糖・ごま油・春雨 マヨネーズ	きくらげ・にんじん・大根・長ねぎ・しょうが たまねぎ・赤ピーマン・スライス・ブロッコリー レモン・オレンジ・キャベツ	エネルギー(kcal) 506 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 18.4 食塩相当量(g) 1.5
3	金	ご飯 すまし汁 さばみそ煮 炒り豆腐 バナナ	牛乳 たまごサンド	さば切身40g・淡色辛みそ・木綿豆腐 干しひじき・牛乳・たまごサラダ	米・砂糖・油・食パン	ほうれんそう・大根・乾しいたけ・しょうが 青ねぎ・乾しいたけ・スライス・にんじん たまねぎ・いんげん・ばなな	エネルギー(kcal) 488 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 15.9 食塩相当量(g) 1.6
4	土	チリソースな親子丼 野菜たっぷりスープ やさしい炒め ぶどうゼリー	牛乳 マヨコーンパン	鶏もも皮なしコマ・ふわふわエッグ 牛乳・調製豆腐・ロースハムスライス	米・マヨネーズ・かたくり粉・油・砂糖 カットゼリー・小麦粉	長ねぎ・ブロッコリー・はくさい・にんじん 黄ピーマン・スライス・コーン・たまねぎ ピーマン・スライス・もやし・かぼちゃ・スライス ぶどう缶	エネルギー(kcal) 539 たんぱく質(g) 20.8 脂質(g) 14.2 食塩相当量(g) 1.7
5	日	ご飯 コンソメスープ さわら味噌マヨ焼き いろいろお浸し バナナ	牛乳 アメリカンドッグ	さわら切身40g・淡色辛みそ・牛乳 ミックスチーズ・刻み油揚げ・糸かつお ウインナー	米・チルドポテト・マヨネーズ ホットケーキミックス・揚げ油	ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ たまねぎ・なす・もやし・にんじん・青ねぎ ばなな	エネルギー(kcal) 478 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 1.4
6	月	つきみカレー ジュース パプリカ塩昆布マリネ 月出た牛乳かん	牛乳 くり飯焼おにぎり	鶏もも皮なしコマ・ツナ・塩昆布・牛乳 粉寒天	米・さつまいも・乱切り・チルドポテト・油 シェルフマカロニ・砂糖・むき栗	にんじん・かぼちゃ・スライス レンコン・スライス・りんご 飲む野菜と果実・グレープ味 赤ピーマン・スライス・黄ピーマン・スライス たまねぎ・レモン・あんず缶詰	エネルギー(kcal) 583 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 11.8 食塩相当量(g) 1.5
7	火	ご飯 みそ汁 ぶたしょうが焼き ひじき煮 キウイフルーツ	牛乳 おいもりんごパイ	淡色辛みそ・豚肩ローススライス 干しひじき・刻み油揚げ・大豆水煮 牛乳	米・チルドポテト・砂糖・油・ごま油 はるまきの皮・さつまいも・ダイス 食塩不使用バター・グラニュー糖	キャベツ・小松菜・たまねぎ・しょうが にんじん・キウイフルーツ・りんご・レモン	エネルギー(kcal) 494 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 15.1 食塩相当量(g) 1.4
8	水	ご飯 具だくさんみそ汁 かじきごまかつ あおななめ茸和え オレンジ	牛乳 米粉ブラウニー	豚ばらスライス・淡色辛みそ めかじき切身40g・糸かつお・牛乳 木綿豆腐	米・油・小麦粉・パン粉・黒いりごま 揚げ油・米粉・かたくり粉・三温糖	はくさい・にんじん・まいたけ・しめじ・長ねぎ ほうれんそう・もやし・コーン・なめ茸 オレンジ	エネルギー(kcal) 469 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 15.4 食塩相当量(g) 1.2
9	木	くりミートソースパスタ コンソメスープ イカやさしいマリネ りんごゼリー	牛乳 こぶつくおにぎり	豚ひき・牛ひき・カットいか・牛乳 昆布つくだ煮	スパゲティ・むき栗・オリーブ油・砂糖 カットゼリー・米・白いりごま	にんじん・たまねぎ・ダイス・トマト缶・しょうが えのきたけ・コーン・絹さや・きゅうり 赤ピーマン・スライス・りんご缶詰	エネルギー(kcal) 512 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 12.5 食塩相当量(g) 1.3
10	金	ご飯 コンソメスープ さんまアヒージョ わかめエビサラダ キウイフルーツ	牛乳 マカロニあべかわ	さんま背取り80g・カットわかめ むきえび・牛乳・きな粉	米・オリーブ油・砂糖・マカロニ	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん マッシュルーム・水煮缶詰・しめじ・トマト アスパラガス・いんげん スナップエンドウ・冷凍・むきそらまめ 赤たまねぎ・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 512 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 19.9 食塩相当量(g) 0.9
11	土	ご飯 みそ汁 とりバター焼き はるさめ和え物 りんご	牛乳 なんちゃってカレーパン	淡色辛みそ・鶏もも40g・カットわかめ 牛乳・豚ひき	米・さつまいも・スライス・かたくり粉 食塩不使用バター・春雨・砂糖 ホットケーキミックス・油・パン粉 オリーブ油	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ・コーン にんじん・りんご	エネルギー(kcal) 481 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 14.7 食塩相当量(g) 1.3
12	日	ご飯 コンソメスープ グラタンフライ 切干しツナ和え オレンジ	牛乳 おいもプリンケーキ	むきえび・ロースハムスライス ミックスチーズ・刻み昆布・ツナ・牛乳 卵	米・マカロニ・油・はるまきの皮 小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖 白いりごま・さつまいも 食塩不使用バター	たまねぎ・デンゲン菜・えのきたけ・しめじ 切干しだいこん・にんじん・ほうれんそう オレンジ	エネルギー(kcal) 496 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 12.5 食塩相当量(g) 1.2
13	月	ご飯 みそ汁 のりしおチキンカツ やさしいごま和え キウイフルーツ	牛乳 ピザまん	淡色辛みそ・鶏もも40g・あおのり かまぼこ・牛乳・ウインナー ミックスチーズ	米・小麦粉・パン粉・揚げ油 白すりごま・砂糖・油・オリーブ油	えのきたけ・はくさい・絹さや・きゅうり・大根 もやし・にんじん・キウイフルーツ・たまねぎ コーン	エネルギー(kcal) 508 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 1.7
14	火	いもご飯 すまし汁 さんまポーク焼き だいずやさしいサラダ りんご	牛乳 おふラスク	絹ごし豆腐・さんますり身・はんぺん 淡色辛みそ・だいず水煮・塩昆布 牛乳	米・さつまいも・ダイス・黒いりごま かたくり粉・マヨネーズ・白いりごま おつゆ・食塩不使用バター・砂糖	チンゲン菜・エリンギ・長ねぎ・にんじん しょうが・きゅうり・キャベツ・りんご	エネルギー(kcal) 488 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 17.6 食塩相当量(g) 1.6
15	水	とんこつ風ラーメン いか焼きバーグ 寒天フルーツ	牛乳 焼きおにぎり	豚肩ローススライス・調製豆腐 うずら卵水煮缶詰・カットいか 鶏ひき肉・木綿豆腐・粉寒天・牛乳	ラーメン・ごま油・かたくり粉・油・砂糖 米・白いりごま	もやし・きくらげ・青ねぎ・刻み紅生姜 しょうが・ぶどう缶・みかん缶・白桃缶 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 519 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 1.2
16	木	食パン・ジャム コーンポタージュ かつおケチャフライ マセドアンサラダ キウイフルーツ	牛乳 おやつ焼きそば	調製豆腐・かつお切身40g ロースハムスライス・牛乳・豚ひき あおのり	食パン30g・りんごジャム・小麦粉 パン粉・揚げ油・チルドポテト シェルフマカロニ・マヨネーズ・砂糖 蒸し中華めん・油	コーン・にんじん・きゅうり・キウイフルーツ キャベツ・ピーマン・スライス	エネルギー(kcal) 457 たんぱく質(g) 19.8 脂質(g) 16.8 食塩相当量(g) 1.8
17	金	ご飯 いもくりちゅうかスープ やき肉 はるさめサラダ バナナ	牛乳 ポテト洋風チヂミ	味わいちくわ・牛ももスライス 淡色辛みそ・ロースハムスライス 鶏糸卵・牛乳・ミックスチーズ	米・さといも・むき栗・ごま油・砂糖 かたくり粉・春雨・チルドポテト・小麦粉 油	小松菜・しめじ・たまねぎ・きゅうり・にんじん ばなな	エネルギー(kcal) 480 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 12.4 食塩相当量(g) 1.5
18	土	ツナトマトパスタ 野菜たっぷりスープ やさしいジャーマンポテト フルーツゼリー	牛乳 ゆかりおにぎり	ツナ・パルメザンチーズ ベーコン・スライス・牛乳・しらす干し	スパゲティ・オリーブ油・砂糖 チルドポテト・油・クールゼリーの素 米	たまねぎ・ダイス・トマト缶・ブロッコリー はくさい・にんじん・黄ピーマン・スライス コーン・ほうれんそう・アスパラガス えのきたけ・洋なし缶・あんず缶詰・ゆかり	エネルギー(kcal) 527 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 15.2 食塩相当量(g) 1.5
19	日	ご飯 コンソメスープ ポークチョップソテー トマトサラダ りんご	牛乳 おさかな揚げパン	豚肩ローススライス・ツナ缶・牛乳 魚肉ソーセージ	米・チルドポテト・小麦粉・オリーブ油 砂糖・ホットケーキミックス・揚げ油 グラニュー糖	かぼちゃ・スライス・ほうれんそう・たまねぎ トマト・キャベツ・きゅうり・絹さや・レモン りんご	エネルギー(kcal) 510 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 17.2 食塩相当量(g) 1.1
20	月	きのこご飯 みそ汁 チーズ唐揚げ あおな納豆和え オレンジ	牛乳 焼きセサミドーナツ	刻み油揚げ・カットわかめ 淡色辛みそ・鶏もも40g ミックスチーズ・挽きわり納豆 しらす干し・牛乳・木綿豆腐	米・砂糖・かたくり粉・揚げ油 ホットケーキミックス・油・黒いりごま	しめじ・えのきたけ・にんじん・カリフラワー しょうが・小松菜・オレンジ	エネルギー(kcal) 520 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 17.2 食塩相当量(g) 1.6
21	火	きしめん さけちゃんちゃん焼き 豆腐プリン	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	かまぼこ・刻み油揚げ・糸かつお さけ切身40g・淡色辛みそ・きな粉 牛乳・鶏むね皮なしコマ・ウインナー	きしめん冷凍・砂糖 食塩不使用バター やわらか豆腐デザート・黒砂糖・米	ほうれんそう・長ねぎ・キャベツ・にんじん ピーマン・スライス・たまねぎ	エネルギー(kcal) 491 たんぱく質(g) 23.8 脂質(g) 12.7 食塩相当量(g) 2.4
22	水	ご飯 ジュース スープカレー タコサラダ あきいろゼリー	牛乳 ふんわりナゲット	鶏もも皮なしコマ・カットタコ ひよこめ・牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉	米・チルドポテト・油・オリーブ油 マヨネーズ・カットゼリー・かたくり粉 揚げ油	飲む野菜と果実・グレープ味・たまねぎ にんじん・キャベツ・きゅうり・トマト・コーン レモン・パイン缶・みかん缶	エネルギー(kcal) 528 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g) 1.1
23	木	ご飯 たまごスープ たらすぶた風 ひじき野菜サラダ バナナ	牛乳 おさつスティック	木綿豆腐・卵・たら切身40g 干しひじき・牛乳	米・かたくり粉・揚げ油・砂糖・油・春雨 白すりごま・マヨネーズ・さつまいも	たけのこ水煮・しめじ・たまねぎ ピーマン・スライス・にんじん・カリフラワー コーン・かぼちゃ・スライス・ばなな	エネルギー(kcal) 486 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 11.9 食塩相当量(g) 1.2
24	金	しゃけピラフ ジュース えびかぼフライとウインナー きのこサラダ キウイフルーツ	牛乳 クレープ(ヨーグルト風味)	さけ背取り80g・尾付き伸ばし海老 牛乳・卵・パルメザンチーズ ウインナー	米・むき栗・食塩不使用バター・砂糖 小麦粉・パン粉・揚げ油・白いりごま ごま油・フレンチクレープ	しめじ・たまねぎ・飲む野菜と果実デザート かぼちゃ・ダイス・エリンギ・えのきたけ まいたけ・ほうれんそう・コーン キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 498 たんぱく質(g) 17.4 脂質(g) 13.5 食塩相当量(g) 1.3
25	土	ご飯 根菜みそ汁 あじごまチー焼き みぞれ煮びし バナナ	牛乳 ベーコンポテトパイ	豚ももスライス・淡色辛みそ あじ切身40g・ミックスチーズ・厚揚げ 牛乳・ベーコン・スライス	米・さといも・さつまいも・乱切り・油 マヨネーズ・白いりごま・はるまきの皮 チルドポテト・揚げ油	ごぼう・レンコン・スライス・にんじん・長ねぎ なす・ピーマン・スライス・しめじ だいこんおろし・しょうが・ばなな	エネルギー(kcal) 493 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 15.5 食塩相当量(g) 1.5
26	日	ご飯 みそ汁 ぎゅうまきフライ いろいろおろし和え りんご	牛乳 あんまん	刻み油揚げ・淡色辛みそ 牛ももスライス・しらす干し・牛乳 ゆであずき2号缶	米・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖・油 ねりごま	なす・もやし・たまねぎ・かぼちゃ・スライス 小松菜・エリンギ・にんじん・だいこんおろし りんご	エネルギー(kcal) 493 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 11.6 食塩相当量(g) 1.2
27	月	セルドック 具だくさん豆腐スープ ポテトスクランブル ツナコールスロー バナナ	牛乳 おやつ焼きうどん	鶏もも皮なしコマ・調製豆腐 スクランブルエッグ・ウインナー・ツナ 牛乳・魚肉ソーセージ	コッペパン30g・背割り・チルドポテト・油 マヨネーズ・砂糖・うどん冷凍	たまねぎ・なす・にんじん・コーン・キャベツ ピーマン・スライス・きゅうり・ばなな	エネルギー(kcal) 417 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 19.2 食塩相当量(g) 1.9
28	火	吹きよせご飯 すまし汁 しゃけもみじ焼き ポテトあっさり煮 りんご	牛乳 たこのみ焼き	鶏ひき肉・刻み油揚げ・鶏糸卵 さけ切身40g・しとりそぼろ卵 淡色辛みそ・厚揚げ・牛乳・カットタコ 卵・糸かつお・あおのり	米・油・砂糖・花魁・マヨネーズ 白いりごま・チルドポテト・揚げ玉 小麦粉	乾しいたけ・スライス・にんじん・ごぼう レンコン・スライス・とうがん・長ねぎ ピーマン・スライス・たまねぎ・えのきたけ いんげん・りんご・キャベツ・刻み紅生姜	エネルギー(kcal) 500 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 15.0 食塩相当量(g) 2.3
29	水	あんかけ焼きそば わかめスープ はんぺんポテトお焼き フルーツ杏仁 ご飯 すまし汁 とりりんご唐揚げ ひじき切干し煮 キウイフルーツ	牛乳 ごんじゅう	豚ももスライス・カットわかめ 木綿豆腐・はんぺん・杏仁豆腐・牛乳 豚ばらスライス・刻み油揚げ 糸かつお	蒸し中華めん・油・かたくり粉 白いりごま・チルドポテト・米・砂糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ピーマン 長ねぎ・ミックスベジタブル・あんず缶詰 パイン缶・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 515 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g) 1.9
30	木	ご飯 すまし汁 とりりんご唐揚げ ひじき切干し煮 キウイフルーツ	牛乳 おやつナポリタン	絹ごし豆腐・鶏もも40g・干しひじき 刻み昆布・牛乳・ウインナー パルメザンチーズ	米・かたくり粉・揚げ油・砂糖 スパゲティ・油・食塩不使用バター	かぼちゃ・スライス・えのきたけ・りんご しょうが・切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・スライス・キウイフルーツ ピーマン・スライス・たまねぎ	エネルギー(kcal) 469 たんぱく質(g) 17.4 脂質(g) 13.5 食塩相当量(g) 1.8
31	金	ランタンオムライス パロウンスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 スイートパンプキン	オムライスシート・牛ひき・豚ひき 牛乳・スライスチーズ ミックスビーンズ・ウインナー・粉寒天 卵黄	米・食塩不使用バター・パン粉・油 氷みつブルーハワイ・砂糖	たまねぎ・かぼちゃ・スライス キウイフルーツ・かぼちゃ・乱切り・バナナ	エネルギー(kcal) 587 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 22.0 食塩相当量(g) 1.4

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	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	食物繊維	食塩相当量
503 kcal	19.6 g	15.6 g	71.8 g	190 mg	1.9 mg	146 μgRAE	0.25 mg	0.32 mg	24 mg	3.9 g	1.5 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。