

2025年			10月 和食献立表										3歳以上児	
日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる		黄:熱や力となる		緑:腸子をととのえる		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	刺身油揚げ・さんま青取り80g・ツナ缶 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		白菜・えのきたけ・たまねぎ・にんじん きゅうり・コーン・キウイ		エネルギー(kcal) 640 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 24.8 カルシウム(mg) 95 食塩相当量(g) 1.4				
2	木	ご飯 具だくさん中華スープ ユリリンチー はるタルサラダ オレンジ	牛乳 キャベチーお好み焼き	木綿豆腐・鶏もも50g・卵・牛乳 ミックスチーズ・さくらえび		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		カットわかめ・きくらげ・にんじん・大根 長ネギ・しょうが・たまねぎ・赤ピーマン ブロッコリー・レモン・オレンジ・キャベツ あおのり		エネルギー(kcal) 581 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 16.8 カルシウム(mg) 156 食塩相当量(g) 0.8				
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50g・だし入りみそ・木綿豆腐 いんげん・牛乳		米・砂糖・油・食パン・たまごサラダ		ほうれん草・大根・乾しいたけ・しょうが 青ねぎ・にんじん・たまねぎ・干しひじき バナナ		エネルギー(kcal) 616 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 18.3 カルシウム(mg) 125 食塩相当量(g) 2.2				
4	土	チリソースな親子丼 野菜たっぷりスープ やさい炒め 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・調整豆乳・ロースハム		米・マヨネーズ・かたくり粉・油・砂糖 カットゼリー・ホットケーキミックス		長ネギ・ブロッコリー・白菜・にんじん 黄ピーマン・コーン・たまねぎ・ピーマン もやし・かぼちゃスライス・ぶどう缶		エネルギー(kcal) 635 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 17.1 カルシウム(mg) 127 食塩相当量(g) 2.0				
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50g・だし入りみそ・牛乳 ミックスチーズ・刺身油揚げ・糸かつお ウインナーソーセージ		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		ほうれん草・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・バナナ		エネルギー(kcal) 603 たんぱく質(g) 23.5 脂質(g) 20.6 カルシウム(mg) 142 食塩相当量(g) 1.8				
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・ツナ缶・牛乳		米・さつまいも・チルドポテト・油 シェルマカロニ・砂糖・むき栗		にんじん・かぼちゃスライス・れんこん りんご・飲む野菜と果実グレープ味 赤ピーマン・黄ピーマン・たまねぎ・塩昆布 レモン・粉寒天・あんず缶詰		エネルギー(kcal) 703 たんぱく質(g) 18.5 脂質(g) 11.7 カルシウム(mg) 162 食塩相当量(g) 1.9				
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	だし入りみそ・豚肩ローススライス 刺身油揚げ・だしず水煮・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・無塩バター グラニュー糖		キャベツ・小松菜・たまねぎ・しょうが 干しひじき・にんじん・キウイ・りんご・レモン		エネルギー(kcal) 575 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 13.5 カルシウム(mg) 151 食塩相当量(g) 1.2				
8	水	ご飯 具だくさんみそ汁 かじきごまかつ あおなめ煮和え オレンジ	牛乳 米粉ブラウニー	豚ばらスライス・だし入りみそ めかじき切身50g・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		白菜・にんじん・まいたけ・しめじ・長ネギ ほうれん草・もやし・コーン・なめ茸 オレンジ		エネルギー(kcal) 556 たんぱく質(g) 20.8 脂質(g) 16.5 カルシウム(mg) 129 食塩相当量(g) 0.8				
9	木	くりミートソースパスタ コンソメスープ イカやさいマリネ 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		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・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・りんご缶・昆布つくだ煮		エネルギー(kcal) 721 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 14.2 カルシウム(mg) 97 食塩相当量(g) 3.7				
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	さんま青取り80g・むきえび・いんげん 牛乳・きな粉		米・オリーブ油・砂糖・マカロニ		たまねぎ・ほうれん草・にんじん マッシュルーム缶・しめじ・トマト カットわかめ・アスパラガス スナックえんどう・むきそらまめ 赤たまねぎ・キウイ		エネルギー(kcal) 598 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 18.6 カルシウム(mg) 111 食塩相当量(g) 1.4				
11	土	ご飯 みそ汁 とりバタぼん焼き はるさめ和え物 りんご	牛乳 なんちゃってカレーパン	だし入りみそ・鶏もも50g・牛乳・豚ひき		米・さつまいも・ダイス・かたくり粉 無塩バター・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・ほうれん草・しめじ・カットわかめ コーン・にんじん・りんご		エネルギー(kcal) 540 たんぱく質(g) 19.9 脂質(g) 10.4 カルシウム(mg) 97 食塩相当量(g) 1.2				
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・ミックスチーズ ツナ缶・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・無塩バター		たまねぎ・チンゲン菜・えのきたけ・しめじ 切干大根・にんじん・ほうれん草・刻み昆布 オレンジ		エネルギー(kcal) 612 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 15.3 カルシウム(mg) 187 食塩相当量(g) 1.8				
13	月	ご飯 みそ汁 のりしおチキンカツ やさいごま和え キウイフルーツ	牛乳 ピザまん	だし入りみそ・鶏もも50g・かまぼこ 牛乳・ウインナーソーセージ 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・白菜・絹さや・あおのり きゅうり・大根・もやし・にんじん・キウイ たまねぎ・コーン		エネルギー(kcal) 566 たんぱく質(g) 22.3 脂質(g) 13.2 カルシウム(mg) 137 食塩相当量(g) 1.8				
14	火	いもご飯 すまし汁 さんまボーボー焼き だいたいずやさいサラダ りんご	牛乳 おふラスク	絹ごし豆腐・さんま切身・はんぺん だし入りみそ・だいず水煮・牛乳		米・さつまいも・黒いりごま・かたくり粉 マヨネーズ・白いりごま・ふ 無塩バター・砂糖		チンゲン菜・エリンギ・長ネギ・にんじん しょうが・きゅうり・キャベツ・塩昆布・りんご		エネルギー(kcal) 612 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 19.9 カルシウム(mg) 144 食塩相当量(g) 2.0				
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・調整豆乳 うずら卵水煮缶・カットいか・鶏ひき 木綿豆腐・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・刺身紅生姜 しょうが・粉寒天・ぶどう缶・みかん缶 白桃缶・さくらんぼ		エネルギー(kcal) 746 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 15.8 カルシウム(mg) 137 食塩相当量(g) 2.0				
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	調整豆乳・かつお切身50g ロースハム・牛乳・豚ひき		食パン50g・りんごシリアル・小麦粉 パン粉・揚げ油・チルドポテト シェルマカロニ・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・キャベツ ピーマン・あおのり		エネルギー(kcal) 552 たんぱく質(g) 26.7 脂質(g) 16.3 カルシウム(mg) 117 食塩相当量(g) 2.4				
17	金	ご飯 いもくりスープ やき肉 はるさめサラダ バナナ	牛乳 ポテト洋風チヂミ	ちくわ・牛ももスライス・だし入りみそ ロースハム・鰯系卵・牛乳 ミックスチーズ		米・さといも・むき栗・ごま油・砂糖 コチュジャン・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 バナナ		エネルギー(kcal) 640 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 16.8 カルシウム(mg) 128 食塩相当量(g) 1.1				
18	土	ツナトマトパスタ 野菜たっぷりスープ やさ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	ツナ缶・バリエーションチーズ ペーコンスライス・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・ゆかり		たまねぎ・トマト缶・ブロッコリー・白菜 にんじん・黄ピーマン・コーン・ほうれん草 アスパラガス・えのきたけ・洋なし缶 あんず缶詰		エネルギー(kcal) 746 たんぱく質(g) 25.3 脂質(g) 17.2 カルシウム(mg) 128 食塩相当量(g) 3.7				
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・ほうれん草・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) 595 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 15.1 カルシウム(mg) 111 食塩相当量(g) 2.0				
20	月	きのこご飯 みそ汁 チーズ唐揚げ あおなめ煮和え オレンジ	牛乳 焼きセサミドーナツ	刺身油揚げ・だし入りみそ・鶏もも50g ミックスチーズ・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・カットわかめ カリフラワー・しょうが・小松菜・オレンジ		エネルギー(kcal) 603 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 15.1 カルシウム(mg) 226 食塩相当量(g) 1.4				
21	火	きしめん さけちゃんちゃん焼き 豆乳プリン	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	かまぼこ・刺身油揚げ・糸かつお 鮭切身50g・だし入りみそ・きな粉 牛乳・鶏むねコマ ウインナーソーセージ		きしめん・砂糖・無塩バター やわらか豆乳デザート・黒砂糖・米		ほうれん草・長ネギ・キャベツ・にんじん ピーマン・たまねぎ		エネルギー(kcal) 628 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 19.2 カルシウム(mg) 304 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		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・バイン缶・みかん缶		エネルギー(kcal) 630 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 16.6 カルシウム(mg) 161 食塩相当量(g) 1.4				
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50g・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 にんじん・干しひじき・カリフラワー・コーン かぼちゃスライス・バナナ		エネルギー(kcal) 595 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 14.9 カルシウム(mg) 141 食塩相当量(g) 1.5				
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)	鮭フィレ・厚付き弁ばし海老・牛乳・卵 バリエーションチーズ ウインナーソーセージ		米・むき栗・無塩バター・砂糖・小麦粉 パン粉・揚げ油・白いりごま・ごま油 フレンチドレッシング		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・ほうれん草・コーン・キウイ		エネルギー(kcal) 668 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 19.1 カルシウム(mg) 174 食塩相当量(g) 1.4				
25	土	ご飯 こんさい汁 あじごまチー焼き みぞれ煮びたし バナナ	牛乳 ペーコンポテトパイ	豚ももスライス・だし入りみそ あじ切身50g・ミックスチーズ・厚揚げ 牛乳・ペーコンスライス		米・さといも・さつまいも・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・れんこん・にんじん・長ネギ・なす ピーマン・しめじ・大根おろし・しょうが バナナ		エネルギー(kcal) 610 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 16.0 カルシウム(mg) 183 食塩相当量(g) 1.4				
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	刺身油揚げ・だし入りみそ 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・大根おろし りんご		エネルギー(kcal) 574 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 11.4 カルシウム(mg) 167 食塩相当量(g) 1.1				
27	月	セルフドッグ 具だくさん豆乳スープ ポテトスクランブル ツナコールスロー パナナ	牛乳 おやつ焼きうどん	鶏もも皮なしコマ・調整豆乳 スクランブルエッグ ウインナーソーセージ・ツナ缶・牛乳 魚肉ソーセージ		コッペパン50g・チルドポテト・油 マヨネーズ・砂糖・うどん		たまねぎ・なす・にんじん・コーン・キャベツ ピーマン・きゅうり・バナナ		エネルギー(kcal) 640 たんぱく質(g) 23.5 脂質(g) 25.3 カルシウム(mg) 133 食塩相当量(g) 3.7				
28	火	吹きよせご飯 すまし汁 しゃけもみじ焼き ポテトあつさり煮 りんご	牛乳 たこのみ焼き	鶏ひき・刺身油揚げ・鰯系卵 鮭切身50g・しっとりそば卵 だし入りみそ・厚揚げ・いんげん・牛乳 カットタコ・卵・糸かつお		米・油・砂糖・花魁・マヨネーズ 白いりごま・チルドポテト・天かす 小麦粉		乾しいたけ・にんじん・ごぼう・れんこん とうがらし・長ネギ・ピーマン・たまねぎ えのきたけ・りんご・キャベツ・刺身紅生姜 あおのり		エネルギー(kcal) 680 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 25.0 カルシウム(mg) 141 食塩相当量(g) 1.4				
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	牛乳 ごんじゅう	豚ももスライス・木綿豆腐・はんぺん 牛乳・豚ばらスライス・刺身油揚げ 花かつお		蒸し中華めん・油・かたくり粉 白いりごま・チルドポテト・杏仁豆腐 米・砂糖		キャベツ・にんじん・たまねぎ・ピーマン カットわかめ・長ネギ・ミックスベジタブル あんず缶詰・バイン缶・さくらんぼ		エネルギー(kcal) 699 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 21.2 カルシウム(mg) 171 食塩相当量(g) 2.0				
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50g・牛乳 ウインナーソーセージ バリエーションチーズ		米・かたくり粉・揚げ油・砂糖 スパゲティ・油・無塩バター		かぼちゃスライス・えのきたけ・りんご しょうが・干しひじき・刺身昆布・切干大根 にんじん・乾しいたけ・キウイ・ピーマン たまねぎ		エネルギー(kcal) 553 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 9.6 カルシウム(mg) 137 食塩相当量(g) 1.9				
31	金	ランタンオムライス ハロウインスープ ブルーなゼリー	牛乳 スイートパンプキン	牛ひき・豚ひき・牛乳・スライスチーズ ミックスビーンズ ウインナーソーセージ・卵黄		米・無塩バター・オムライスシート パン粉・油・米みずフルーハワイ 砂糖		たまねぎ・かぼちゃスライス・粉寒天 キウイ・かぼちゃダイス・バナナ		エネルギー(kcal) 637 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 22.4 カルシウム(mg) 154 食塩相当量(g) 2.1				
★ 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		
624 kcal		22.9 g	17.0 g	100.7 g	148 mg	2.5 mg	159 μgRAE	0.30 mg	0.31 mg	30 mg	6.2 g	1.8 g		