

10月 給食献立表

2025年

3歳未満児

日	曜	昼食	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・さんま骨取り60g・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) 535 たんぱく質(g) 16.0 脂質(g) 21.6 カルシウム(mg) 82 食塩相当量(g) 1.2
2	木	ご飯 具だくさん中華スープ コーリンチー はるタルサラダ オレンジ	牛乳 キャベチーお好み焼き	木綿豆腐・鶏もも40g・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) 468 たんぱく質(g) 17.0 脂質(g) 13.7 カルシウム(mg) 128 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40g・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) 469 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 13.4 カルシウム(mg) 92 食塩相当量(g) 1.3
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) 542 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 15.5 カルシウム(mg) 110 食塩相当量(g) 1.8
5	日	ご飯 コンソメスープ さわら味噌マヨ焼き いろいろなお浸し バナナ	牛乳 アメリカンドッグ	さわら切身40g・だし入りみそ・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) 494 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 16.9 カルシウム(mg) 124 食塩相当量(g) 1.5
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 栗ご飯焼おにぎり	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 シエルマカロニ・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) 569 たんぱく質(g) 14.2 脂質(g) 9.0 カルシウム(mg) 148 食塩相当量(g) 1.3
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 刻み油揚げ・だいず水煮・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) 467 たんぱく質(g) 16.3 脂質(g) 10.7 カルシウム(mg) 121 食塩相当量(g) 0.8
8	水	ご飯 具だくさんみそ汁 かじきごまかつ あおななめ菜和え 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	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) 447 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 13.2 カルシウム(mg) 107 食塩相当量(g) 0.6
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) 570 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 11.0 カルシウム(mg) 77 食塩相当量(g) 2.8
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	さんま骨取り60g・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 スナップえんどう・むきそらめめ 赤たまねぎ・キウイ	エネルギー(kcal) 508 たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 17.6 カルシウム(mg) 94 食塩相当量(g) 1.1
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40g・牛乳・豚ひき うずら卵水煮缶・カットいか・鶏ひき 木綿豆腐	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) 434 たんぱく質(g) 15.7 脂質(g) 8.6 カルシウム(mg) 81 食塩相当量(g) 0.9
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) 490 たんぱく質(g) 13.5 脂質(g) 11.6 カルシウム(mg) 147 食塩相当量(g) 1.4
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40g・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) 453 たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 10.5 カルシウム(mg) 110 食塩相当量(g) 1.2
14	火	いもご飯 すまし汁 さんまポーポー焼き だいずやさいサラダ 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) 478 たんぱく質(g) 14.8 脂質(g) 15.2 カルシウム(mg) 114 食塩相当量(g) 1.4
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・刻み紅生巻 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) 583 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 12.0 カルシウム(mg) 111 食塩相当量(g) 1.5
16	木	食パン・ジャム コンボータージュ 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40g ロースハム・牛乳・豚ひき	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 シエルマカロニ・マヨネーズ・砂糖 蒸し中華まん・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) 414 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 12.5 カルシウム(mg) 94 食塩相当量(g) 1.7
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	ちくわ・牛ももスライス・だし入りみそ ロースハム・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 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) 512 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 13.5 カルシウム(mg) 104 食塩相当量(g) 0.8
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・バルメザンチーズ 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) 591 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 13.0 カルシウム(mg) 100 食塩相当量(g) 2.8
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) 482 たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 12.1 カルシウム(mg) 90 食塩相当量(g) 1.6
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・だし入りみそ・鶏もも40g 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) 485 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 12.1 カルシウム(mg) 185 食塩相当量(g) 1.1
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・刻み油揚げ・糸かつお 鯉切身40g・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) 518 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 16.0 カルシウム(mg) 276 食塩相当量(g) 1.8
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 ひよこまめ・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) 524 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 13.2 カルシウム(mg) 142 食塩相当量(g) 1.2
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・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) 487 たんぱく質(g) 16.6 脂質(g) 12.0 カルシウム(mg) 115 食塩相当量(g) 1.1
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・尾付き伸ばし海老・牛乳・卵 バルメザンチーズ 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・ほうれん草・コーン・キウイ	エネルギー(kcal) 491 たんぱく質(g) 15.1 脂質(g) 11.7 カルシウム(mg) 157 食塩相当量(g) 0.9
25	土	ご飯 根菜みそ汁 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40g 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) 492 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 13.0 カルシウム(mg) 138 食塩相当量(g) 1.1
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・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) 478 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 9.9 カルシウム(mg) 133 食塩相当量(g) 0.6
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 バナナ	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30g・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) 478 たんぱく質(g) 17.1 脂質(g) 19.0 カルシウム(mg) 102 食塩相当量(g) 2.6
28	火	炊きよせご飯 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・刻み油揚げ・鶏糸卵 鯉切身40g・しらすおろし 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 とうがん・長ネギ・ピーマン・たまねぎ えのきたけ・りんご・キャベツ・刻み紅生巻 あおのり	エネルギー(kcal) 548 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 20.5 カルシウム(mg) 118 食塩相当量(g) 1.1
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・刻み油揚げ 花かつお	蒸し中華まん・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) 533 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 16.2 カルシウム(mg) 135 食塩相当量(g) 1.3
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・牛乳 ウインナーソーセージ バルメザンチーズ	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・刻み昆布・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) 444 たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 7.8 カルシウム(mg) 109 食塩相当量(g) 1.6
31	金	ランタンオムライス ハロウィンスープ 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 ミックスピーズ 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・水みつブルーハワイ 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) 516 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 18.2 カルシウム(mg) 138 食塩相当量(g) 1.6

★ 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
500 kcal	18.1 g	13.6 g	80.9 g	122 mg	2.0 mg	127 μgRAE	0.23 mg	0.23 mg	25 mg	4.8 g	1.4 g