

2025年 10月の給食献立表

御代田町雪窓保育園

日 曜 日	主 食	献 立 名	材 料 名	午前のおやつ 未満児	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1 水	○	鶏むね肉のきのこクリーム ブロッコリーサラダ ミネストローネ	鶏肉むね 食塩 たまねぎ にんじん しめじ エリンギ 有塩バター 中力粉 牛乳 コンソメ りよくとうもやし キャベツ ブロッコリー かにかま コーン いりごま うすくちしょうゆ 穀物酢 こしょう 豚ベーコン たまねぎ にんじん じゃが芋 トマト水煮 ABCマカロニ キャベツ 食塩 こしょう コンソメ	みそマヨにんじん 牛乳	みそだれポテト じゃが芋 みそ 上白糖 本みりん 片栗粉 水 牛乳 	348kcal 26.3g 10.7g 1.9g
2 木	○	さわら塩麴焼き ひじきの五目煮 もやしのみそ汁	さわら 生塩麴 サラダ油 干ひじき 豚ひき肉 にんじん さつま揚げ えだまめ サラダ油 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 顆粒和風だし りよくとうもやし にんじん 長ねぎ たまねぎ みそ 煮干しだし	豆腐煮 麦茶	にんじんケーキ にんじんジュース 薄力粉 有塩バター ベーキングパウダー 上白糖 牛乳 牛乳	336kcal 19.4g 15.6g 1.9g
3 金	×	チキンライス さつま芋とりんごのサラダ にんじんクリームスープ	ごはん 鶏肉むねこま肉 たまねぎ にんじん 食塩 こしょう ケチャップ コンソメ 中濃ソース さつま芋 りんご きゅうり 豚ロースハム マヨネーズ風ドレッシング 穀物酢 食塩 こしょう たまねぎ 豚ベーコン にんじん ローリエ 有塩バター 中力粉 牛乳 水 ぶどう酒 生クリーム パセリ 食塩 コンソメ	クッキー 麦茶	豚肉入りお好み焼き 中力粉 水 豚ひき肉 キャベツ 卵 長ねぎ サラダ油 中濃ソース マヨネーズ風ドレッシング かつお節 あおのり 牛乳	570kcal 20.4g 18.4g 2.2g
6 月	○	親子煮 柿と大根のサラダ バナナ	鶏肉ももこま肉 チンゲンサイ たまねぎ にんじん 卵 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん かき(0、1歳児無) だいこん きゅうり 豚ロースハム サラダ油 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ	ポテト煮 牛乳	お月見団子 上新粉 木綿豆腐 湯(未満児：ごはん) 上白糖 こいくちしょうゆ 片栗粉 麦茶	403kcal 17.3g 11.6g 1.3g
7 火		 秋の遠足 おかず入りお弁当・箸・フォーク等を持ってくるください。 		せんべい りんごジュース	豆乳蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 サラダ油 調製豆乳 牛乳	220kcal 7.2g 9.6g 0.3g
8 水	○	ホキの揚げ煮 キャベツのしょうがあえ 豆腐のすまし汁 手作りふりかけ	ホキ 片栗粉 サラダ油 上白糖 本みりん こいくちしょうゆ キャベツ にんじん きゅうり うすくちしょうゆ おろししょうが 食塩 穀物酢 木綿豆腐 わかめ にんじん 長ねぎ えのき 料理酒 うすくちしょうゆ かつお・昆布だし ながこんぶ かつお節 いりごま 上白糖 本みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ	チーズ 野菜ジュース	メロンパン風トースト 食パン 有塩バター 上白糖 薄力粉 レモン果汁 牛乳 牛乳	374kcal 19.2g 18.1g 2.0g
9 木	○	きのこハンバーグ ツナのバゲットサラダ ベーコンとかぶの野菜スープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 調製豆乳 たまねぎ パン粉 食塩 エリンギ マッシュルーム ケチャップ ハヤシルウ 水 スパゲッティ きゅうり キャベツ ブロッコリー ツナ水煮 うすくちしょうゆ オリーブ油 おろしにんにく たまねぎ 豚ベーコン かぶ コーン コンソメ 食塩 こしょう パセリ	ふかし芋 牛乳	高野豆腐のココロ揚げ 高野豆腐 片栗粉 きな粉 上白糖 食塩 牛乳	343kcal 21.3g 18.7g 1.9g
10 金	×	 ☆☆らんらんランチデー☆☆ ゆり1組の希望献立です 		ビスケット 牛乳	ゆり1組の子ども達が 選んだおやつです 	
14 火	○	鶏じゃが 磯香あえ 柿(0、1歳児：りんご)	鶏肉ももこま肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん きぬさや しめじ サラダ油 上白糖 本みりん みそ こいくちしょうゆ キャベツ きゅうり にんじん こいくちしょうゆ 刻みのり マヨネーズ風ドレッシング かき(0、1歳児：りんご) 	コーンフレーク 牛乳	恐竜の卵 中力粉 ベーキングパウダー サラダ油 スキムミルク コーンペースト 上白糖 いりごま 卵 プロセスチーズ 牛乳	442kcal 19.1g 20.0g 1.4g
15 水	○	鶏肉のアングリーズソース コーンサラダ かぼちゃのスープ	鶏むね肉 片栗粉 サラダ油 ケチャップ 中濃ソース カレー粉 上白糖 パン粉 パセリ コーン キャベツ たまねぎ にんじん 白すりごま 穀物酢 うすくちしょうゆ かぼちゃ たまねぎ サラダ油 豆乳 食塩 片栗粉 コンソメ	オレンジ 麦茶	ケーキ 未満児：ホットケーキ ホットケーキミックス 牛乳 麦茶	467kcal 19.3g 24.0g 1.3g
16 木	○	さばのカレー焼き ピーマン炒め 小松菜のみそ汁	さば 食塩 中力粉 カレー粉 サラダ油 ピーマン キャベツ 豚こま肉 青ピーマン 赤パプリカ にんじん 料理酒 ごま油 オイスターソース こいくちしょうゆ こまつな 木綿豆腐 長ねぎ にんじん たまねぎ 煮干しだし みそ	ヨーグルト 麦茶	黒糖まんじゅう 中力粉 重曹 黒砂糖 サラダ油 こいくちしょうゆ 水 あんこ 麦茶	387kcal 16.9g 14.7g 1.3g

日 曜日	主 食	献 立 名	材 料 名	午前のおやつ 未満児	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
17 金	×	きつねうどん 海藻サラダ みかん	うどん 油揚げ 上白糖 こいくちしょうゆ 水 鶏肉ももこま肉 長ねぎ にんじん たまねぎ サラダ油 料理酒 本みりん かつお・昆布だし きゅうり キャベツ わかめ 干ひじき かにかま うすくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 ごま油	ゆかりポテト 牛乳	ココア豆腐ブラウニー 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー サラダ油 木綿豆腐 ココア 上白糖 牛乳	488kcal 19.3g 19.8g 2.5g
20 月	○	きのこカレー 三色和え  バナナ	鶏肉むねこま肉 じゃが芋 エリンギ しめじ たまねぎ にんじん サラダ油 カレールウフレーク キャベツ りょくとうもやし にんじん 穀物酢 うすくちしょうゆ 上白糖 福神漬	鉄ウエハース 麦茶	じゃが芋パン じゃが芋 薄力粉 調整豆乳 サラダ油 ベーキングパウダー 上白糖 食塩 牛乳	396kcal 16.7g 16.7g 2.4g
21 火	○	鮭のにんじんマヨソース じゃが芋のカントリー煮 白菜のミルクスープ	さけ 食塩 こしょう にんじん マヨネーズ風ドレッシング じゃが芋 豚こま肉 にんじん たまねぎ サラダ油 水 コンソメ ケチャップ ウスターソース 上白糖 白菜 たまねぎ コーン 牛乳 水 食塩 上白糖 コンソメ	にんじんグラッセ 牛乳	きんぎょがにげたフルーツポンチ 青りんごゼリーの素 ぶどうゼリーの素 レモン果汁 りんごジュース パイナップル みかん 黄桃 麦茶	304kcal 17.0g 9.8g 1.2g
22 水	○	松風焼き 磯浸し 麩のすまし汁	鶏ひき肉 長ねぎ たまねぎ パン粉 牛乳 卵 上白糖 みそ いりごま サラダ油 こまつな りょくとうもやし にんじん えのき 刻みのり うすくちしょうゆ 顆粒和風だし えのき 長ねぎ にんじん 焼きふ たまねぎ 料理酒 かつお・昆布だし うすくちしょうゆ	国産ぶどうゼリー 牛乳	赤いベジタ棒 中力粉 たまねぎ パセリ ベーキングパウダー 水 ケチャップ サラダ油 牛乳	367kcal 20.7g 19.3g 1.5g
23 木	○	厚揚げのミートソース煮 コールスローサラダ 柿(0、1歳児：りんご)	生揚げ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん コーン ケチャップ 上白糖 こいくちしょうゆ パセリ キャベツ にんじん きゅうり セロリ コーン 穀物酢 オリーブ油 食塩 こしょう レモン果汁 かき(0、1歳児：りんご)	蒸しかぼちゃ 牛乳	えらべるおむすび ごはん ゆかり いりごま わかめごはんの素 かつお節 塩昆布 おむすび用のり 麦茶	351kcal 14.5g 12.0g 1.0g
24 金	×	さつま芋ごはん 鶏肉のごまみそ焼き けんちん汁	ごはん さつまいも にんじん うすくちしょうゆ 本みりん ごま塩 鶏肉もも 白すりごま みそ 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 木綿豆腐 油揚げ 豚こま肉 ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ 料理酒 本みりん こいくちしょうゆ かつお・昆布だし	粉ふき芋 牛乳	きなこのホートロ マカロニ きな粉 上白糖 食塩 牛乳	529kcal 28.8g 16.4g 1.7g
27 月	○	韓国風肉じゃが バンバンジーサラダ バナナ	豚こま肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん にら おろしにんにく ごま油 上白糖 本みりん こいくちしょうゆ オイスターソース キャベツ きゅうり 鶏ささみ水煮フレーク にんじん 上白糖 白すりごま うすくちしょうゆ 穀物酢 みそ ごま油	ブロッコリーのおかかあえ 牛乳	さつま芋パン さつまいも サラダ油 上白糖 食塩 調整豆乳 中力粉 ベーキングパウダー 牛乳	382kcal 19.5g 13.6g 1.2g
28 火	○	ピーマンの肉詰め もやしのごまあえ 白菜と油揚げのみそ汁	青ピーマン 豚ひき肉 鶏ひき肉 こいくちしょうゆ おから 調整豆乳 たまねぎ 薄力粉 上白糖 本みりん マヨネーズ風ドレッシング りょくとうもやし キャベツ こまつな にんじん 白すりごま こいくちしょうゆ 上白糖 白菜 たまねぎ 油揚げ みそ 煮干しだし	卵ボーロ 麦茶	うどんかりんとう うどん(0、1歳児：マカロニ) 黒砂糖 水 サラダ油 牛乳	389kcal 19.0g 20.7g 2.3g
29 水	○	鶏肉のケチャップあえ コロコロサラダ きのこのスープ	鶏むね肉 こいくちしょうゆ おろししょうが 片栗粉 サラダ油 上白糖 ケチャップ 中濃ソース みそ 水 パセリ じゃが芋 きゅうり にんじん チーズ マヨネーズ風ドレッシング いりごま みそ 豚ベーコン エリンギ えのき 干しいたけ 長ねぎ にんじん 鶏がらだし 食塩 こしょう	かぼちゃ煮 牛乳	せんべい 未満児：お子さませんべい 飲むヨーグルト	414kcal 21.7g 22.7g 1.8g
30 木	○	さばとにんじんのみそ煮 ゆかり和え チンゲン菜のかきたま汁	さば にんじん おろししょうが みそ 本みりん 上白糖 料理酒 こいくちしょうゆ キャベツ にんじん きゅうり りょくとうもやし ゆかり チンゲンサイ 卵 長ねぎ たまねぎ うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし 本みりん 料理酒	バナナ 牛乳	ココアラスク 食パン 調整豆乳 ココア 上白糖 有塩バター 牛乳	332kcal 19.2g 16.3g 2.0g
31 金	○	ハロウィンシチュー 磯の風サラダ  みかん	鶏肉ももこま肉 たまねぎ じゃが芋 にんじん かぼちゃ しめじ ハロウィン蒲鉾(0、1歳児無) 有塩バター 中力粉 牛乳 クリーム コンソメ 水 食塩 こしょう キャベツ 海藻ミックス きゅうり ツナ油漬け ぼん酢しょうゆ	カルシウムウエハース 牛乳	ハロウィンおむすび ごはん ケチャップ 食塩 コンソメ 焼きのり とんがりコーン 麦茶	383kcal 14.8g 12.0g 2.0g

☆材料、行事の都合により変更する場合があります☆

今月の平均栄養成分 エネルギー 405kcal、たんぱく質 19.5g、脂質 16.5g、食塩 1.8g
 今月の目標栄養成分 エネルギー 424kcal、たんぱく質 21.0g 脂質 18.5g、食塩 1.5g