

2025年10月

献立表

東かなまち保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
1 15 29 水	麦入りごはん かぼちゃの豆乳スープ 鮭のフライ ゆでブロッコリー	米、マカロニ、砂糖、パン粉、押麦、油、小麦粉	牛乳、豆乳、さけ、きな粉、ベーコン、卵	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、マッシュルーム缶	中濃ソース、食塩、コンソメ、こしょう	麦茶 ヨーグルト 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 552 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2 g
2 16 30 木	麦入りごはん 具だくさんみそ汁 豚肉のきのこ炒め	米、じゃがいも、押麦、三温糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(こま)、油揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、麦みそ	みかん缶、もも缶、えのきたけ、キャベツ、にら、赤ピーマン、しめじ、エリンギ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんにく	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 546 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2 g
3 17 31 金	ポークカレーライス みそドレッシングサラダ みかん	米、じゃがいも、スパゲティ、油、三温糖	豚肉(肩ロース)、豚肉(こま)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	みかん、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり、ピーマン、コーン缶、にんにく、しょうが	カレールー、しょうゆ、本みりん、酢、<<酒>>、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 焼肉パスタ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2 g
4 18 土	あんかけそうめん ・ 青菜の野菜スープ	食パン、干しとうめん、砂糖、ごま油、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、にら、しょうが、にんにく、コーン缶	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 チーズサンド	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 3 g
6 20 月	さつまいもごはん ・ 豆腐のみそ汁 筑前煮	米、さつまいも、片栗粉、板こんにゃく、砂糖、油、三温糖	調製豆乳、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、生揚げ、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、黒ごま	にんじん、えのきたけ、れんこん、だいこん、ごぼう、いんげん、万能ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、<<酒>>、本みりん、食塩	牛乳 みかん 豆乳 牛乳もち	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 3 mg
7 21 火	あげぱん(ココア) ・ クリームシチュー かぶのツナマヨサラダ	じゃがいも、ロールパン、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油、グラニュー糖	鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、牛乳、バター、かつお節、ごま、ホイップクリーム	バナナ、たまねぎ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、いんげん	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 バナナケーキ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 27.6 g 食塩相当量 3 g
8 22 水	ちゃんぽんラーメン ・ ビーマンのナムル りんご	干し中華めん、米、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、ツナ油漬缶、しらす干し、ごま	りんご、キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、もやし	しょうゆ、鳥がらだし汁、食塩、中華だしの素	麦茶 ヨーグルト 牛乳 じゃこわかめおにぎり	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2 g
9 23 木	ゆかりごはん ・ のっぺい汁 メルルーサのみじ焼き	米、マヨネーズ、さといも、板こんにゃく、押麦、片栗粉、油	牛乳、メルルーサ、鶏もも肉(皮付き)、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、だいこん、りんご(缶詰)、しいたけ、ごぼう、万能ねぎ	煮干だし汁、<<酒>>、しょうゆ、食塩	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 青りんごゼリー	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 3 g
10 24 金	麦入りごはん ・ 小松菜のみそ汁 ひじき入り卵焼き 切干大根のごま和え	さつまいも、米、三温糖、押麦、油、砂糖	牛乳、卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、油揚げ、すりごま、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、バター	にんじん、切り干しだいこん、こまつな、えのきたけ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 スイートポテト	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 3 g
11 25 土	カレーうどん ・ 和風サラダ	干しうどん、米、油、三温糖	牛乳、豚肉(肩)、さけ水煮缶詰、脱脂粉乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、しょうが	かつおだし汁、カレールー、酢、みりん、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 ウエハース 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 3 g
27 月	麻婆豆腐丼 かにスープ もやしの華風サラダ	米、小麦粉、しらたき、三温糖、押麦、片栗粉、砂糖、ごま油、油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、鶏むね肉、かに水煮缶、ハム、バター、米みそ(赤色辛みそ)、粉チーズ、黒ごま、ごま	にんじん、もやし、きゅうり、葉ねぎ、ほうれんそう、干しいたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、<<酒>>、酢、中華スープ、食塩	牛乳 もも缶 麦茶 黒ごまチーズクッキー	エネルギー 567 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2 g
14 28 火	ロールパン ・ 野菜スープ 鶏肉の照り焼き りんごとキャベツのフレンチサラダ	ロールパン、小麦粉、砂糖、油、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、卵、ベーコン、チーズ、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、りんご、しめじ、きゅうり、干しぶどう、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、みりん、<<酒>>、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 パナナ 麦茶 チーズ蒸しパン	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 2 g

※都合により献立を変更する場合があります。  
 ※21日(火)の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。  
 ※31日(金)の午後おやつはハロウィンかぼちゃ羹に変更します。