

令和7年10月 献立表

とりさわ認定こども園

日付	時間帯	献立	材料名			
			黄 力や体温になるもの	赤 血や肉になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、タラの照り焼き、れんこんの煮物、みそ汁、梨	うるち米、上白糖	まだら、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ	れんこん茎、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、たまねぎ、梨	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、メロンパントースト	食パン、上白糖、無塩バター、薄力粉	牛乳		
2 木	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	焼きそばパン、ツナサラダ、すまし汁、フルーツゼリー	中華めん、コッペパン、上白糖、ごま、ゼリー	豚肩ロース、まぐろ缶詰、絹ごし豆腐	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ	焼きそば粉末ソース、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、さつまいもきなこ	さつまいも、上白糖、なたね油	牛乳、きな粉		
3 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、ハンバーグ、ブロッコリーサラダ、すまし汁、バナナ	うるち米、パン粉、スイートコーン、上白糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、油揚げ	たまねぎ、ぶなしめじ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ、バナナ	鳥がらだし、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	麦茶、きなこバナナヨーグルト		きな粉、ヨーグルト	バナナ	麦茶
6 月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、カレー、きゅうりのナムル、梨	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、スイートコーン、ごま、上白糖、ごま油	豚肩ロース、黄大豆	たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、乾燥わかめ、梨	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、十五夜クッキー、バナナ	無塩バター、粉糖、薄力粉	牛乳、卵黄	バナナ	
7 火	午前おやつ	せんべい	カルシウムせんべい			
	昼食	ごはん、鶏肉のBBQ焼き、マカロニサラダ、さつまいもの甘煮、バナナ	うるち米、上白糖、マカロニ・スパゲッティ、スイートコーン、マヨネーズ、さつまいも	鶏もも肉、ロースハム	きゅうり、にんじん、バナナ	中濃ソース、トマトケチャップ、塩
	午後おやつ	麦茶、ほうれん草マフィン	ホットケーキミックス、無塩バター、上白糖	卵、牛乳	ほうれんそう	麦茶
8 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、鮭のみそマヨネーズ焼き、ほうれん草のごま和え、かぼちゃと豚肉の煮物、梨	うるち米、マヨネーズ、いりごま、上白糖	しろさけ、みそ、豚肩ロース	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、西洋かぼちゃ、梨	こいくちしょうゆ、本みりん
	午後おやつ	牛乳、シュガーバイ	パイ生地、上白糖	牛乳		
9 木	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	食パン、鶏肉のごまみそ焼き、マカロニソテー、すまし汁、バナナヨーグルト	食パン、上白糖、ごま、マカロニ・スパゲッティ	鶏もも肉、みそ、豚肩ロース、絹ごし豆腐、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、バナナ	おろししょうが、本みりん、料理酒、コンソメ、塩、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	麦茶、ツナマヨおにぎり	うるち米、マヨネーズ	まぐろ缶詰		麦茶、めんつゆ
10 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、塩からあげ、大根のそぼろ煮、キャベツのおかか和え、バナナ	うるち米、片栗粉、なたね油、上白糖、ごま	鶏もも肉、豚ひき肉、かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん、バナナ	浅漬けの素、おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、せんべい	せんべい	牛乳		
14 火	午前おやつ	せんべい	カルシウムせんべい			
	昼食	肉うどん、厚揚げの煮物、キャベツのごま和え、バナナ	ゆでうどん、ごま油、上白糖、スイートコーン、ごま	豚肩ロース、油揚げ、生揚げ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、バナナ	かつおだし、本みりん、こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、チキンナゲット	マヨネーズ、薄力粉、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐		塩、トマトケチャップ
15 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、タラの照り焼き、れんこんの煮物、みそ汁、梨	うるち米、上白糖	まだら、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ	れんこん茎、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、たまねぎ、梨	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、メロンパントースト	食パン、上白糖、無塩バター、薄力粉	牛乳		
16 木	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	焼きそばパン、ツナサラダ、すまし汁、フルーツゼリー	中華めん、コッペパン、上白糖、ごま、ゼリエース、メロン	豚肩ロース、まぐろ缶詰、絹ごし豆腐	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ	焼きそば粉末ソース、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、さつまいもきなこ	さつまいも、上白糖、なたね油	牛乳、きな粉		
17 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、ハンバーグ、ブロッコリーサラダ、すまし汁、バナナ	うるち米、パン粉、スイートコーン、上白糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、油揚げ	たまねぎ、ぶなしめじ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ、バナナ	鳥がらだし、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	麦茶、きなこバナナヨーグルト		きな粉、ヨーグルト	バナナ	麦茶
20 月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、カレー、きゅうりのナムル、梨	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、スイートコーン、ごま、上白糖、ごま油	豚肩ロース、黄大豆	たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、乾燥わかめ、梨	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、クッキー	無塩バター、粉糖、薄力粉	牛乳、卵黄		
21 火	午前おやつ	せんべい	カルシウムせんべい			
	昼食	ごはん、鶏肉のBBQ焼き、マカロニサラダ、さつまいもの甘煮、バナナ	うるち米、上白糖、マカロニ・スパゲッティ、スイートコーン、マヨネーズ、さつまいも	鶏もも肉、ロースハム	きゅうり、にんじん、バナナ	中濃ソース、トマトケチャップ、塩
	午後おやつ	麦茶、ほうれん草マフィン	ホットケーキミックス、無塩バター、上白糖	卵、牛乳	ほうれんそう	麦茶

22 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、鮭のみそマヨネーズ焼き、ほうれん草のごま和え、かぼちゃと豚肉の煮物、梨	うるち米、マヨネーズ、いりごま、上白糖	しろさけ、みそ、豚肩ロース	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、西洋かぼちゃ、梨	こいくちしょうゆ、本みりん
	午後おやつ	牛乳、シュガーバイ	パイ生地、上白糖	牛乳		
23 木	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	食パン、鶏肉のごまみそ焼き、マカロニソテー、すまし汁、バナナヨーグルト	食パン、上白糖、ごま、マカロニ・スパゲッティ	鶏もも肉、みそ、豚肩ロース、絹ごし豆腐、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、バナナ	おろししょうが、本みりん、料理酒、コンソメ、塩、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	麦茶、ツナマヨおにぎり	うるち米、マヨネーズ	まぐろ缶詰		麦茶、めんつゆ
24 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、塩からあげ、大根のそぼろ煮、キャベツのおかか和え、バナナ	うるち米、片栗粉、なたね油、上白糖、ごま	鶏もも肉、豚ひき肉、かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん、バナナ	浅漬けの素、おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、せんべい	せんべい	牛乳		
27 月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	さつまいもごはん、鶏肉のさっぱり煮、ほうれん草サラダ、みそ汁、バナナ	うるち米、蒸しさつまいも、ごま、上白糖、スイートコーン	鶏もも肉、まぐろ缶詰、油揚げ、みそ	根深ねぎ、レモン（果汁）、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、バナナ	料理酒、塩、おろししょうが、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、ココアパンケーキ	ホットケーキミックス	牛乳、卵		ビュアココア
28 火	午前おやつ	せんべい	カルシウムせんべい			
	昼食	肉うどん、厚揚げの煮物、キャベツのごま和え、バナナ	ゆでうどん、ごま油、上白糖、スイートコーン、ごま	豚肩ロース、油揚げ、生揚げ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、バナナ	かつおだし、本みりん、こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、チキンナゲット	マヨネーズ、薄力粉、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐		塩、トマトケチャップ
29 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、タラの照り焼き、れんこんの煮物、みそ汁、梨	うるち米、上白糖	まだら、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ	れんこん茎、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、たまねぎ、梨	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、メロンパントースト	食パン、上白糖、無塩バター、薄力粉	牛乳		
30 木	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	焼きそばパン、ツナサラダ、すまし汁、フルーツゼリー	中華めん、コッペパン、上白糖、ごま、ゼリエース　メロン	豚肩ロース、まぐろ缶詰、絹ごし豆腐	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ	焼きそば粉末ソース、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、さつまいもきなこ	さつまいも、上白糖、なたね油	牛乳、きな粉		
31 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、ハンバーグ、ブロッコリーサラダ、すまし汁、バナナ ハロウィン仕様の給食です🍁	うるち米、パン粉、スイートコーン、上白糖、ぎょうざの皮	豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、油揚げ	たまねぎ、ぶなしめじ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ、バナナ	鳥がらだし、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、ハロウィンパフェ	上白糖、薄力粉、無塩バター、コーンフレーク、マシュマロ	牛乳、卵、生クリーム	バナナ	ビュアココア

3歳以上児・平均エネルギー
3歳未満児・平均エネルギー

518.3kcal/たんぱく質
451.9kcal/たんぱく質

21.8g/脂質
18.8g/脂質

14.9g/塩分
12.6g/塩分

1.5g
1.2g