令和7年10月 献立表

とりさわ認定こども園

日付	n+ 88 +++	+6-4-	#	材;	料名 	
HIJ	時間帯	献立	力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	その他
1	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
水		ブル/ カラの取り焼き わ/マ/		まだた 強ナナ肉 絽ブリ豆麻 7.	カノマノサ にノバノ ほうわノス	フレノキ L ト ら 体 大 カ リ / か つ
	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	またり、病もも内、梢こし豆腐、み	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	おだし
		の点物、みて月、米		~)、ふなしめし、たまねさ、米	₩ / C
	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	午前おやつ	せんべい	せんべい			
木			中井林/ コルペパ 上白塘 ブ		キャベツ、にんじん、たまねぎ、	
	昼食	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	放肩ロー人、よくり古品、桐こし立	きゅうり、ほうれんそう、えのきた	焼きそば粉末ソース、こいくちしょ うゆ、かつおだし
				neg	け	7,97 % 34376.0
	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	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
金		ごはん、ハンバーグ、ブロッコリー	うるち米、パン粉、スイートコー		たまねぎ、ぶなしめじ、ブロッコ	鳥がらだし、トマトケチャップ、こ
	昼食	サラダ、すまし汁、バナナ	ン、上自糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、油揚げ	リー、にんじん、きゅうり、ほうれ	いくちしょうゆ、かつおだし
					んそう、えのきたけ、バナナ	
	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	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
月		ごはん、カレー、きゅうりのナム	うるち米、じゃがいも、なたね油、		たまねぎ、にんじん、きゅうり、も	
	昼食	ル、梨	カレールウ、スイートコーン、ご	豚肩ロース、黄大豆	やし、乾燥わかめ、梨	こいくちしょうゆ
			ま、上白糖、ごま油			
_	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	午前おやつ	せんべい	カルシウムせんべい			
火	昼食	ごはん、鶏肉のBBQ焼き、マカロニ	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	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
	些艮	サラダ、さつまいもの甘煮、バナナ	クッティ、スイートコーン、マヨ ネーズ、さつまいも	与もも内、ロースハム	さゆうり、にんしん、ハノノ	中辰ノース、トマトケテャック、塩
	午後おやつ	麦茶、ほうれん草マフィン		卵、牛乳	ほうれんそう	麦茶
0	+仮ゎヤフ 午前おやつ	要余、ほうれん早マフィン ヨーグルト	ホットケーキミックス、無塩パター、上白糖	卯、千孔 ヨーグルト	はりれんでり	支 尔
8	1 8345 / 5			7771		
水	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	うるち米、マヨネーズ、いりごま、	しろさけ、みそ、豚肩ロース	たまねぎ、ほうれんそう、にんじ	こいくちしょうゆ、本みりん
	些区	豚肉の煮物、梨	上白糖	D JC VI VI CC IBNB D JC	ん、西洋かぼちゃ、梨	
	午後おやつ	牛乳、シュガーパイ	パイ生地、上白糖	牛乳		
9	午前おやつ	せんべい	せんべい	1 30		
木		食パン、鶏肉のごまみそ焼き、マカ				おろししょうが、本みりん、料理
/	昼食	ロニソテー、すまし汁、バナナヨー	食パン、上白糖、ごま、マカロニ・	鶏もも肉、みそ、豚肩ロース、絹ご		酒、コンソメ、塩、こいくちしょう
		グルト	スパゲッティ	し豆腐、ヨーグルト	う、ぶなしめじ、バナナ	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	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
金						
312	昼食		うるち米、片栗粉、なたね油、上白	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	
		煮、キャベツのおかか和え、バナナ	糖、ごま		ナナ	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	午前おやつ	せんべい	カルシウムせんべい			
火		内 ン ビ / 同提げの老物 ちょぐい	小⊲ ネビノーデま油 L 白糖 ラ		に/ パ/ たまわず しいたけ	かつわだし オカリノ さいくも
	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
		のこよ相え、ハブブ	1 1 7 0 0 0			
	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	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
水		ごはん、タラの照り焼き、れんこん		まだら 弾むむ肉 絹ざし豆座 み	れんこん茎、にんじん、ほうれんそ	こいくちしょうゆ、本みりん、かつ
	昼食	の煮物、みそ汁、梨	うるち米、上白糖	€	う、ぶなしめじ、たまねぎ、梨	おだし
					15.00	
	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	午前おやつ	せんべい	せんべい			
木	- A	焼きそばパン、ツナサラダ、すまし	中華めん、コッペパン、上白糖、ご	豚肩ロース、まぐろ缶詰、絹ごし豆	キャベツ、にんじん、たまねぎ、	焼きそば粉末ソース、こいくちしょ
	昼食	汁、フルーツゼリー	ま、ゼリエース メロン	腐	きゅうり、ほうれんそう、えのきた	うゆ、かつおだし
	左後 40 0 -	小 図 ナッナ・エキナー	* O + 1 , + 1 , 1 , b + 1 , 1 , 1 , 1	小 司 七七州	lt	
17	午後おやつ 午前おやつ	牛乳、さつまいもきなこ ヨーグルト	さつまいも、上白糖、なたね油	牛乳、きな粉 ヨーグルト		
17	1 B140 1√1.7	- 7 /V I:		- / /V	+ + 40 **	
金	昼食	ごはん、ハンバーグ、ブロッコリー	うるち米、パン粉、スイートコー	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	鳥がらだし、トマトケチャップ、こ
	些及	サラダ、すまし汁、バナナ	ン、上白糖	DOCKES WELLOWING SIN MISMIN	んそう、えのきたけ、バナナ	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	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		22.0
月			うるち米、じゃがいも、なたね油、			
月	昼食	ごはん、カレー、きゅうりのナム	カレールウ、スイートコーン、ご	豚肩ロース、黄大豆	たまねぎ、にんじん、きゅうり、も	こいくちしょうゆ
	•	ル、梨	ま、上白糖、ごま油		やし、乾燥わかめ、梨	
	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	午前おやつ	せんべい	カルシウムせんべい			
火			うるち米、上白糖、マカロニ・スパ			
	昼食	ごはん、鶏肉のBBQ焼き、マカロニ	ゲッティ、スイートコーン、マヨ	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
		サラダ、さつまいもの甘煮、バナナ	ネーズ、さつまいも			
	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	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
水	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、シュガーパイ	パイ生地、上白糖	牛乳		
23	午前おやつ	せんべい	せんべい			
木	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、パナナヨー 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	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
金	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、パナナ	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	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
月	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		ピュアココア
28	午前おやつ	せんべい	カルシウムせんべい			
火	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、パナナ	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	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
水	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、無塩パター、薄力粉	牛乳		
30	午前おやつ	せんべい	せんべい			
木	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	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
金	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	上白鐐、薄力粉、無塩パター、コーンフレーク、マシュマロ	牛乳、卵、生クリーム	バナナ 519 2kgal/ナ- / ピノ 版 21 9	ピュアココア

3歳以上児・平均エネルギー518.3kcal/たんぱく質21.8g/脂質14.9g/塩分1.5g3歳未満児・平均エネルギー451.9kcal/たんぱく質18.8g/脂質12.6g/塩分1.2g