

令和7年 10月分 献立表

栄養価は 3歳以上児の目安です

晴見保育園

目	献	+	D	材	料	名	+>	ш	$\overline{}$	午後	234	*	/TIT
曜	0-00-	立	名	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の膜子を整えるもの	お	ゃ	. ر	午前	栄	養	価
1	味噌ラーメ 青のりポテ	シト		★干しうどん/調合油 /じゃがいも/★無塩	豚ひき肉/みそ/八丁 みそ/あおのり/塩昆	にんじん/とうもろこ し缶/りょくとうもや	おかか お茶	チーズ	おに	e ij	1784"-		72 kcai
/	大根の塩昆 フルーツミ			バター/ごま油/精白 米	布/★プロセスチーズ /かつお節	し/ねぎ/ほうれんそ う/にんにく/だいこ					たんぱく質		0 g
水				-			牛乳			**********	脂質		9 g
2	ジャムサン	F (7° 8	~* y-)	★食パン/★薄力粉/	むきかれい/鶏胸肉/	ブルーベリージャム/	じゃこ	せんべ	LV.		食塩相当1 环計 -	4	6 g 02 kcal
12	かれいのカ コーンサラ	レーiste ダ	<u> </u>	調合油/精白米	ちりめんじゃこ	んじん/とうもろこし	お茶				たんぱく質	21	6 g
木	チキンスープ りんご					缶/玉葱/ぶなしめじ /キャベツ/りんご/	豈乳り	λZ			脂質		7 g
	おにぎり(蛙とわれ	(מאינ	精白米/かたくり粉/	鮭/鶏モモ肉/豚肩ロ	しそ葉 わかのごはんのもと/にん にく/しょうが/ブロッコ	ケーキ	150	プキング	r-+	食塩相当量	1	7 g 88 kçal
3	鶏のから揚	げ		脚合油/三温糖/じゃ がいも/カラースプ	ス肉/木綿豆腐/油揚 げノみそ/★ホイップクリー	リー/赤ビーマン/とうも	お茶				たんぱく質		1 g
	豚汁 いちごゼリ		·	レーチョコ/★ショー トケーキ	4	ろこし缶ノレモンノごぼう ノにんじん/だいこん/ね	年氧				脂質	27	9 g
金	にゅうめん										食塩相当量	1	8 g
4	里芋のそぼ			★そうめん/三温糖/ さといも/調合油/か	★プロセスチーズ/★	にんじん/ねぎ/ほう れんそう/フルーツ	お菓子 牛乳				エネルギー たんぱく買		07 kcal 1 α
/	棒チーズ フルーツ			たくり粉/お菓子	牛乳		611000000				脂質		2 g
±.							牛乳				食塩相当		7 g
6	ビビンバ丼 南瓜のサラ			精白米/三温糖/ごま 油/じゃがいも/マヨ	豚ひき肉/★たまご/ 油揚げ/みそ/調製豆	しょうが/りょくとう もやし/こまつな/に	みたら 牛乳	しまん	じゅう	5	I### -	5	96 kcai
/	きゃべつの りんご			ネーズ(卵不使用) / かたくり粉	乳/★牛乳	んじん/西洋かぼちゃ /とうもろこし缶/	'''				たんぱく質		3 g
月	,,,,					ラ とうもっこしロン きゅうり/キャベツ/ 玉葱/りんご	牛乳	********			脂質		2 g
7	ゆかりごは				さばノハ丁みそノみそ	しょうが/ねぎ/きゅ	ポパイ	7F"V-3	_		全塩相当 以外 -		77 kcal
	さばの味噌 酢の物	洞		くり粉/★薄力粉/★ 無塩パター	/★しらす干し/鶏さ さみ/★たまご/★牛	つば/ごぼう/にんじ	牛乳				たんぱく質	ŧ 25	2 g
,į,	吉野汁 バナナ				₽L	ん/★バナナ/ほうれ ん草ペースト	牛乳		*****		脂質	17.	2 g
Ė	ちゃんぼん	うどん		★干しうどん/調合油	豚モモ肉/むきえび/	玉葱/にんじん/キャ	米粉お	からフ	ラウニ	_	食塩相当		6 g 15 kcal
В	芋天 きゅうりの		λā	/かたくり粉/さつま いも/★薄力粉/三温	さつま揚げ <i>ノ</i> ★たまご /調製豆乳/おから/	ベツ/りょくとうもや し/さやいんげん/ぶ	牛乳		,,-		たんぱく質		8 g
	柿	, , .	572	軸	★牛乳	なしめじ/きゅうり/ かき/干しぶどう	りんご				脂質	16	5 g
水	2 6										食塩相当量	3	9 g
9	ミルクロー なすのチー	ズ焼き		油/三温糖/★パン粉	豚ひき肉/★ビザ用 チーズ/★ベーコン/	/レタス/きゅうり/	ひじき お茶	の炊き	i∆#:	取	环杆*- たんぱく質		99 kcal 5 g
/	シーザーサ 野菜スーフ			ノマヨネーズ(卵不使 用) /精白米	★パルメザンチーズ/ 干ひじき/油揚げ/ツ	とうもろこし缶/レモ ン/キャベツ/にんじ	0.0000000000000000000000000000000000000				脂質		
木	フルーツゼ	リー			ナ缶	<i>ل</i>	牛乳				食塩相当量		3 g
10	こはん 擬製豆腐				木緋豆腐/★たまご/ 鶏ひき肉/ツナ缶/み		アップ 牛乳	ルはる	まき		IAR+"-	51	6 kcal
/	切干し大根もやしの味		r	の皮/さつまいも	そ/★牛乳	こん/きゅうり/りょ	1 70				たんぱく質	- 17	9 g
金	オレンジ	THE CO.				くとうもやし/なす/ オレンジ/りんご/干 しぶどう	牛乳才	レンジ			脂質	15,	8 g
11	わかめうど				油橋げ/舞ひき肉/★	わかめ/にんじん/ね	お菓子				食塩相当量 IAM -	4	92 kcal
	れんこんの 棒チーズ	MC-P		/ごま油/お菓子	棒チーズ/★牛乳	ぎ/とうもろこし缶/ れんこん/フルーツ	牛乳				たんぱく質	17.	2 g
	フルーツ						牛乳		11111111	**********	脂質	11.	il g
Е	カレーライ	z	_	はいが米/じゃがいも	豚モモ肉/むきえび/	五葱/にんじん/きゅ	ごまス	コーン			食塩相当量		4 g
114	小エピのサ 棒チーズ	ラダ		/調合油/マヨネーズ (卵不使用) /★離カ	★プロセスチーズ/★ 牛乳		牛乳				たんぱく質		5 g
'	白菜のスープ オレンジ		100	粉/★無塩バター/三 温糖/★ごま/さつま		缶/はくさい/えのき たけ/こねぎ/オレン	豆乳り	χ			脂質	22	7 g
	なめ茸のス	15H =	~	いも ★スパゲッティ/調合	ツナ缶/★ロースハム	ジ	せれが				食塩相当量	2.	4 g
15	グリーンサ	ラダ		★ベハゲッティ/調査 油/三温糖/じゃがい も/かたくり粉	ッチ面/ ★ロースハム /★ベーコン/★ピザ 用チーズ/★牛乳	玉葱/ぶなしめじ/ま いたけ/なめたけ/葉 ねぎ/にんにく/きゅ	牛乳	まる			エネルギー たんぱく質		76 kcal 4 g
	チンゲン菜と パナナ	,1140)	_/	ロノ かたく り初	mァーヘノ 青午孔	うり/レタス/トマト					脂質		4 g
水						サイノ★バナナ	牛乳				食塩相当量	3	2 g
16	薫糖ロール 鶏のオレン	ジ焼き			若モモ肉/木精豆腐/ ★ベーコン/★牛乳/	しょうが/きゅうり/にん	梅しら お茶	すおに	ぎり		エネルキー	5	17 kcal
/	ポテトサラ 豆腐のミル	ダ	,		★しらす干し	ラダ菜/トマト/五葱/生					たんぱく質		5 g
木	するご					こと相干してして素	牛乳	*******	*******	********	脂 質 食塩相当量		7 g
17	ごはん かじきの照	山林士		精白米/三温糖/ごま	めかじき/鶏ささみ/		餃子ピ	ij			エネルギー	49	90 kcal
'	もやしのサ	フタ		油/調合油/★ぎょう ざの皮		えのきたけ/だいこん	牛乳				たんぱく質	t 24.	5 g
金	えのきと大i 柿	nt(の味り	T T			/かき/玉葱/青ピー マン	オレン	ジジュ	ニス	*******	脂質		6 g
\vdash	鶏南蛮うど	<i>ا</i>	-		若鶏肉モモ(皮付)・小	にんじん/干し椎茸/	お菓子		_		食塩相当量 「スルギー	54	7 g 48 kcal
18	海田乗って、 キャベツと 棒チーズ	豚肉のこ	/デー	/かたくり粉/調合油 /お菓子	間/豚屑ロース肉/★ 棒チーズ/★牛乳		牛乳				たんぱく質		8 g
1	ラルージ			THE CONTRACTOR		フルーツ	牛乳				脂質	13	8 g
±							TTL				食塩相当量		3 g



令和7年 10月分 献立表

栄養価は 3歳以上児の目安です

晴見保育園

B	献立名	材	料	名	おやつ	午 後	栄	養	価
曜		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	20 10 D	午前		食	ТЩ
20月	ごはん メンチカツ イタリアンサラダ かぶとえのきのみそ汁 りんご	精白米/★薄力粉/★ パン粉/調合油/三温 糖/さつまいも/★無 塩バター	豚ひき肉/★たまご/ ★プロセスチーズ/み そ/★牛乳	玉葱/キャペツ/サ ニーレタス/レタス/ とうもろうし缶/トマ ト/きゅうり/かぶ/ かぶ(葉)/えのきたけ /りんご	スイートボテト 牛乳 牛乳		コ科'- たんぱく質 ・脂 質 食塩相当量	t 17.3 20.2	g
1	納豆ご飯 鶏のさっぱり焼き 白和え 白菜となめこのみそ汁 オレンジ	はいが米/三温糖/★ ごま/★食パン/★ マーガリン	納豆/鶏モモ肉/木綿 豆腐/みそ/きな粉/ ★牛乳	こねぎ/しょうが/ほうれんそう/にんじん /えのきたけ/はくさい/なめこ/ねぎ/オレンジ	きなこトースト 牛乳 りんごジュース		ゴ科 - たんぱく質 脂 質 食塩相当質	663 28.2 24.7	kcal g
22 *	中華あんかけそば チョレギサラダ わかめスープ フルーツゼリー	★蒸し中華めん/顕合 油/かたくり粉/ごま 油/三温糖/精白米	豚モモ肉/むきえび/ 木綿豆腐/焼きのり/ みそ	きくらげ/にんじん/ はくさい/にら/ねぎ /レタス/きゅうり/ トマト/わかめ	味噌焼きおにぎり お茶 牛乳		式料・ たんぱく質 脂質 食塩相当質	488	kcal g
23/木	ジャムサンド (いちご) じゃが芋のグラタン みかんサラダ キャペッとコーンのスープ バナナ	★食パン/いちごジャム/じゃがいも/調合 油/★パン粉/三温精 /はいが米/かたくり 粉	ッナ缶/★生クリーム /★ピザ用チーズ/大 豆/ちりめんじゃこ		大豆とじゃこのふりか お茶 牛乳	. Westvor		t 16.8 18.2	g
24	ごはん 魚の酢豚風 きゅうりのゆかりあえ きくらげの中華スープ 柿	精白来/かたくり粉/ 調合油/三温糖/ごま 油/★薄カ粉/★無塩 バター	メルルーサ/★たまご /★牛乳	たけのこ/ 玉葱/ にんじん / 育ピーマン/ 干し椎難/ きゅうり/きくらげ/りょ くとうもやし/ こまつな/ かき/パイン伍/干しぶど う	n' イナップルケーキ 牛乳 豆乳オレンジ		が終 ¹¹ たんぱく質 期 質 食塩相当量	517 18.7 12.1	kcal g
25 / ±	棒チーズ フルーツ	★干しうどん/調合油 /三温輪/かたくり粉 /マヨネーズ(卵不使 用) /お菓子	隊モモ肉/ツナ缶/★ プロセスチーズ/★牛 乳	玉葱/にんじん/ねぎ /きゅうり/レタス/ フルーツ	お菓子 牛乳 牛乳	*******	介料 - たんぱく質 - 脂 質 食塩相当量	516 20.5 18.6	kcal g g
27	豚丼 海藻サラダ 里芋と青菜の中華スープ バナナ		豚屑ロース肉/みそ/ きざみのり/★ロース ハム/★牛乳	とうもやし/きゅうり /かいそうみっくす/	おふラスク 牛乳 豆乳りんご		対対一 たんぱく質 間質 食塩相当量	541 17.7 20.1	kcal g g
1	ごはん すき焼き風煮 大根と水菜の梅サラダ なすの味噌汁 オレンジ	精白米/しらたき/調 合油/三温糖/上新粉 /さつまいも	豚屑ロ−ス肉/焼き豆腐 /油揚げ/かつお節/ みそ/きな粉	ねぎ/生しいたけ/だ	さつまいも団子 お茶 牛乳		IAA - たんぱく質 -脂 質	528	kcal g g
29	ほうとううどん 中華きゅうり コーンマヨぎょうざ りんご	★干しうどん/調合油 /三塩種/ごま油/★ ぎょうざの皮/マヨ ネーズ(除不使用)/ 精白米	油橋げ/豚モモ肉/み そ/★プロセスチーズ /豚ひき肉/★ピザ用 チーズ/★牛乳	にんじん/だいこん/ ぶなしめじ/西洋かぼ ちゃ/ねぎ/きゅうり /とうもるこ/青ピーマ ン/トマト缶	ミートドリア 牛乳 牛乳		食塩相当量 コムパー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	610 22.5 16.7	kcal g
/	はちみつサンド スパニッシュオムレツ いんげんとコーンのサラダ チンゲン菜とえのきのスープ パインヨーグルト	★食パン/はちみつ/ ★マーガリン/じゃが いも/★無塩パター/ 調合油/マヨネーズ (卵不使用)/三温糖 /精白米	★たまご/★ペーコン /★牛乳/★ヨーグル ト/油揚げ	玉葱/青ビーマン/さ	きつねおにぎり お茶 牛乳		京州 - たんぱく質 ・脂 質 食塩相当量	527 î 17. 1 19. 9	kcal g
/	ごはん 鮭の西京焼き もやしの三色ナムル けんちん汁 柿		駐/みそ/★ロースハム/軸ごし豆腐/油揚 げ/★牛乳/★生ク リーム	りょくとうもやし/ きゅうり/だいこん/ ごぼう/にんじん/ね ぎ/かき	かぼちゃのプリン 牛乳 りんごジュース		登場相当 コルドー たんぱく質 脂質 食塩相当量	541 t 25.3 18.7	kcal g g
	(★印はアレルギー除去対象	(食品です)	月平均栄養価	エネルギー	543	kcal	タンパク質		
_		のこ類、芋類、	77 7 28 7 38 11	脂質	16.4	g	食塩相当量		

実りの秋!!新米、きのこ類、芋類、 サンマ、栗、果物など1年の間で1番 食べ物がおいしい季節です。子ども の頃から食べ物の旬を知り、旬の恵 を味わうことは豊かな感性や味覚形 成にとても重要です。毎日の食卓に 旬の食材を取り入れ話題も豊かに楽 しい時間を過ごせるといいですね。

◎ ◆ ? ★ ◎ ◆ ? ★ ● ◆ ? ★ ◎ ◆ ? ★ ◎ ◆ ?

【10月の予定】

3日 お誕生日会

25日の運動会で全力が出せるように応援メニューを提供します

6日 十五夜

中秋の名月にちなんだメニューを提供します

28日 十三夜

・ 「一〇 片見月は縁起が悪いと言われています。さつま芋団子でお月見気分を味わいます。

31日 ハロウィン

かぼちゃのおやつを提供します

