

がっきゅうしょくこんだてひょう

10月給食献立表

2025年

星ヶ丘にじ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
1水	御飯 さわらのムニエル れんこんのきんぴら かぶのみそ汁 もも缶	549.7(437.6) 18.9(15.1) 9.1(7.3) 1.8(1.4)	米 米粉 油 砂糖 ○食パン	さわら 米みそ ○カルピス	れんこん にんじん いんげん かぶ かぶ葉 もも缶(黄桃) ○マーメレードジャム	食塩 かつお・昆布だし汁 みりん しょうゆ	牛乳 スナック	カルピス ジャムサンド	
2木	ナシゴレン 切り干し大根サラダ にらスープ りんご	573.8(440.9) 16.3(12.1) 21.5(15.8) 1.8(1.3)	米 油 マヨネーズ ○米粉○白玉粉 ○砂糖○油	鶏ひき肉 木綿豆腐 ○牛乳 ○絹ごし豆腐	たまねぎ 赤ピーマン にんにく しょうが レモン果汁 切り干しだいこん コーン こまつな にら りんご	しょうゆ 食塩 中華だしの素 ○ココア ○ベーキングパウダー	牛乳 スナック	牛乳 ココアもち	ワールド トリップ くま組 ぞう組
3金	肉みそめん みつばスープ オレンジ	529.6(423.7) 21.0(16.8) 11.6(9.2) 2.0(1.6)	ゆで中華めん 砂糖 ごま油 片栗粉 ○さつまいも ○砂糖	豚ひき肉 米みそ かまぼこ ○牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ みつば オレンジ ○粉かんでん	中華だしの素 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 さつまいも ようかん	
4土	運動会								運動会
6月	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のおかか和え もずくスープ 洋なし缶	583.4(466.7) 29.1(23.3) 16.9(13.5) 1.4(1.1)	米 砂糖 ○焼ふ ○グラニュー糖	さけ 米みそ かつお節 ○牛乳 ○無塩バター	キャベツ にんじん えのきたけ ほうれんそう コーン もずく たまねぎ 洋なし缶	みりん 食塩 しょうゆ 中華だしの素	牛乳 スナック	牛乳 お麩ラスク	
7火	カレーライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ ゼリー	585.3(468.2) 17.3(13.9) 14.1(11.3) 2.0(1.6)	米 さつまいも 油 ゼリー ○カステラ	豚ひき肉 ○牛乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ みずな ○洋なし缶○バイン缶	カレールウ イタリアンドレッシング コンソメ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 カステラケーキ	お誕生日会
8水	御飯 五目ビーフン 切干し大根の旨煮 じゃがいものすまし汁 なし	547.2(437.6) 17.5(14.0) 11.5(9.2) 2.3(1.8)	米 ビーフン ごま油 砂糖 じゃがいも ○クラッカー ○マシュマロ	豚肉(もも) ○牛乳	たけのこ にんじん たまねぎ にら 干しいたけ 切り干しだいこん こまつな カットわかめ なし	中華だしの素 しょうゆ かつお・昆布だし汁 みりん 食塩	牛乳 スナック	牛乳 マシュマロ クラッカー	
9木	ロールパン チキンチャップ おからサラダ キャベツスープ オレンジ	540.5(432.3) 22.7(18.2) 16.9(13.5) 2.1(1.7)	ロールパン じゃがいも 砂糖 マヨネーズ ○米	鶏もも肉 おから ハム ○牛乳 ○かつお節	たまねぎ ピーマン にんじん ブロッコリー キャベツ オレンジ ○あおのり	ケチャップ 中華だしの素 しょうゆ コンソメ 食塩 ○しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 かつお おにぎり	
10金	御飯 銀ひらすのコーン焼き 里芋のコンソメソテー 高野豆腐のみそ汁 バイン缶	536.1(428.6) 21.7(17.4) 11.7(9.4) 1.4(1.1)	米 砂糖 さといも 油 ○砂糖	銀ひらす 高野豆腐 米みそ ○牛乳	コーン ねぎ にんじん たまねぎ にんにく バイン缶 ○粉かんでん ○オレンジ濃縮果汁	しょうゆ コンソメ かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 オレンジゼリー	クッキング ぞう組
11土	スープそば 白菜の昆布和え もも缶	569.7(455.7) 23.3(18.6) 11.2(9.0) 2.0(1.6)	ゆで中華めん ごま油 ○スナック	豚ひき肉 ○牛乳	あさつき たまねぎ にんじん にんにく オクラ はくさい 塩こんぶ もも缶(黄桃)	しょうゆ 中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 スナック	
13月	スポーツの日								
14火	わかめ御飯 さばの塩焼き ブロッコリーのしらす和え 大根すまし汁 洋なし缶	545.0(435.9) 21.0(16.8) 16.0(12.8) 2.0(1.6)	米 ○ホットケーキ粉 ○油○砂糖 ○黒砂糖	さば しらす干し ○牛乳 ○甘納豆	炊き込みわかめ にんじん ブロッコリー だいこん オクラ 洋なし缶	しょうゆ かつお・昆布だし汁 食塩	牛乳 スナック	牛乳 黒糖 蒸しパン	クッキング くま組
15水	ちくわため弁 なすのそぼろ煮 もやしスープ りんご	541.7(430.7) 14.7(11.8) 14.4(11.5) 1.9(1.6)	米 揚げ玉 片栗粉 砂糖 ごま油 ○玄米フレーク ○マシュマロ ○コーンフレーク	豚ひき肉 ちくわ ○牛乳 ○無塩バター	たまねぎ あさつき にんじん なす もやし にら りんご	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん めんつゆ 中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 玄米フレーク スナック	
16木	黒糖食パン たらのパン粉焼き 青菜のソテー 田舎スープ もも缶	530.3(424.3) 26.4(21.2) 15.6(12.5) 2.2(1.8)	食パン パン粉 油 ○米粉○ごま油 ○砂糖	たら ○牛乳 ○豚ひき肉 ○しらす干し	にんにく パセリ粉 チンゲンサイ にんじん コーン ブロッコリー たまねぎ セロリ もも缶(黄桃)○にら	食塩 中華だしの素 コンソメ ○食塩○しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 チヂミ	
17金	遠足のため給食なし	194.8(155.8) 8.2(6.5) 7.5(6.0) 0.5(0.4)	○食パン ○砂糖 ○コーンスターチ	○牛乳 ○加糖練乳			牛乳 スナック	牛乳 ミルクサンド	秋の遠足
18土	ドライハヤシ 水菜のスープ オレンジ	503.3(402.7) 15.1(12.0) 11.5(9.2) 1.5(1.2)	米 ○スナック	鶏ひき肉 ○牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン みずな オレンジ	ハヤシルウ ケチャップ 食塩 コンソメ	牛乳 スナック	牛乳 スナック	

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
20月	御飯 ホイコーロー かぼちゃの煮物 ほうれん草のすまし汁 洋なし缶	541.3(433.0) 18.8(15.1) 13.9(11.2) 2.0(1.6)	米 砂糖 油 ○じゃがいも ○片栗粉 ○砂糖○油	豚肉(もも) 米みそ ○牛乳	キャベツ にんじん ピーマン しょうが かぼちゃ ほうれんそう 洋なし缶	しょうゆ かつお・昆布だし汁 みりん 食塩 ○しょうゆ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 いもち	
21火	ロールパン かぼちゃシチュー ツナサラダ りんご	571.5(447.2) 26.5(20.7) 22.4(17.2) 1.7(1.3)	ロールパン 米粉 砂糖 油 ○小麦粉○油	牛乳 鶏もも肉 無塩バター ツナ水煮缶 ○牛乳 ○卵 ○豚ひき肉 ○かつお節	たまねぎ かぼちゃ にんじん バセリ きゅうり りんご ○キャベツ○ねぎ ○あおのり	コンソメ 食塩 こしょう 酢 ○かつお・昆布だし汁 ○食塩 ○お好み焼きソース	牛乳 スナック	牛乳 お好み焼き	
22水	御飯 ホキのタンダリー焼き ひじきの煮物 えのきスープ パイン缶	537.3(429.7) 20.3(16.2) 10.2(8.2) 1.4(1.1)	米 油 砂糖 ○砂糖	ホキ 油揚げ ○牛乳	にんにく 黒きくらげ ひじき にんじん れんこん いんげん えのきたけ パイン缶 ○粉かんでん ○もも缶○みかん缶	カレー粉 ケチャップ 食塩 かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 中華だしの素	牛乳 スナック	牛乳 杏仁豆腐	クッキング うさぎ組
23木	秋の里ごはん きゅうりの酢の物 チンゲン菜のみそ汁 もも缶	561.0(448.2) 16.8(13.4) 17.0(13.6) 1.9(1.5)	米 もち米 さつまいも 油 砂糖 ○ホットケーキ粉 ○油	さんま 米みそ 油揚げ ○牛乳	にんじん しめじ ごぼう きゅうり みかん缶 カットわかめ チンゲンサイ もも缶(黄桃) ○洋なし缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 酢 食塩	牛乳 スナック	牛乳 洋なしケーキ	
24金	御飯 銀ひらすのサラダ焼き 炒り豆腐 わかめのみそ汁 オレンジ	568.7(455.0) 24.7(19.7) 19.8(15.8) 1.7(1.4)	米 マヨネーズ 油 砂糖 ○砂糖	銀ひらす 卵 木綿豆腐 米みそ ○牛乳	たまねぎ にんじん あさつき カットわかめ オレンジ ○粉かんでん	食塩 かつお・昆布だし汁 しょうゆ ○ココア	牛乳 スナック	牛乳 ココアプリン	
25土	五目うどん 白菜のツナ和え パイン缶	518.4(414.7) 20.9(16.7) 8.5(6.8) 2.4(2.0)	ゆでうどん 砂糖 ○スナック	鶏もも肉 ツナ水煮缶 ○牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい パイン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 食塩	牛乳 スナック	牛乳 スナック	
27月	御飯 ツナと生揚げの炒め物 さつまいもソテー ビーフンスープ 洋なし缶	579.3(463.4) 19.7(15.8) 14.1(11.3) 1.7(1.3)	米 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 ビーフン ○米粉○砂糖	生揚げ ツナ水煮缶 ○牛乳 ○ゆであずき缶	にんじん たまねぎ ピーマン コーン あさつき 干しいたけ 洋なし缶	中華だしの素 しょうゆ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 あずきいろいろ	クッキング りす組
28火	御飯 さばのおかか揚げ 大根と油揚げのサラダ 豆腐スープ オレンジ	582.0(439.9) 25.1(18.9) 26.5(20.5) 1.3(1.1)	米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ ○食パン	さば かつお節 油揚げ 木綿豆腐 ○牛乳 ○ツナ水煮缶 ○とろけるチーズ	だいこん にんじん あさつき しめじ オレンジ ○たまねぎ	しょうゆ コンソメ 食塩 ○ケチャップ	牛乳 スナック	牛乳 ビザトースト	
29水	中華丼 ゆかり和え 小松菜のすまし汁 りんご	503.9(402.9) 16.3(13.0) 8.9(7.1) 2.0(1.6)	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ○砂糖	豚肉(もも) ○牛乳	はくさい にんじん ねぎ しょうが たまねぎ もやし きゅうり こまつな りんご ○もも缶(黄桃) ○洋なし缶○みかん缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ しそふりかけ 食塩 中華だしの素	牛乳 スナック	牛乳 フルーツボンチ	
30木	御飯 豚肉と野菜の大和煮 マロニーのお浸し 麩のみそ汁 パイン缶	573.1(458.4) 20.0(16.0) 13.5(10.8) 2.2(1.7)	米 砂糖 マロニー ごま油 焼ふ ○焼きそばめん ○ごま油	豚肉(もも) 米みそ ○牛乳 ○鶏ひき肉	だいこん にんじん かぼちゃ チンゲンサイ コーン ねぎ パイン缶 ○にんじん○ピーマン	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん めんつゆ ○中華だしの素 ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 塩焼きそば	
31金	パンズ 鶏肉の甘辛揚げ キャベツサラダ 田舎スープ もも缶	583.6(457.7) 21.8(17.0) 27.1(21.1) 1.8(1.4)	パンズ 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ ○ホットケーキ粉 ○油○スナック	鶏もも肉 ○牛乳	しょうが キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ セロリ もも缶(黄桃) ○かぼちゃ	しょうゆ 食塩 コンソメ	牛乳 スナック	牛乳 かぼちゃ パンケーキ	ハロウィン

☆米は新潟のコシヒカリ玄米を取り寄せ、園で精米しています 基本的に水、金曜日は七分づきにしています

●給食献立は都合により献立内容を変更する場合がありますのでご了承下さい

●何かお気づきの点がございましたら担任の方へお伝え下さい

☆10月2日(木)はぞう組とくま組のワールドトリップの活動にちなみ、インドネシア料理の「ナシゴレン」が給食に出ます

