

2025年10月献立表



にじいろ保育園

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				9時おやつ	3時おやつ	備考
			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			
01 水	御飯 マーボー高野豆腐 竹輪とワカメの酢の物 水菜の味噌汁	545.9(463.4 23.6(22.2) 17.9(16.2) 2.2(1.8)	七分つき米、○全粒ミックス粉、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、なたね油	○豆乳、豚ひき肉、生揚げ、淡色みそ、凍り豆腐、ちくわ、○豆乳バター、◎豆乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、みずな、○パナナ、にら、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、オイスターソース、おろしにんにく、食塩、トウハンジャン	豆乳	豆乳、バナナケーキ	
02 木	御飯 かじきフライ 切干大根のサラダ 小松菜の味噌汁	656.8(555.8 30.9(26.3) 15.8(14.1) 3.0(2.5)	○生中華めん、七分つき米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、すりごま、○ごま油、ごま油、◎砂糖	○豆乳、かじき、○鶏ささ身、ちくわ、淡色みそ、油揚げ、◎大豆ヨーグルト	きゅうり、たまねぎ、こまつな、ひらたけ、切り干しだいこん、にんじん、○カットわかめ	かつお・昆布だし汁、○かつお・昆布だし汁、中濃ソース、○めんつゆ・3倍濃縮、酢、食塩、こしょう	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 冷やしミニラーメン	
03 金	全粒粉パン(未:さつまいもパン) 肉団子と野菜のトマト煮 シーザーサラダ もずくスープ	560.9(478.1 25.9(22.2) 19.9(16.8) 2.4(1.8)	○七分つき米、ロールパン、マヨネーズ、フランスパン、片栗粉、砂糖	○豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○鶏もも肉、ベーコン(みんなの食卓)、カッテージチーズ、◎豆乳	キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、レタス、もずく、ブロッコリー、○にんじん、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、○ごぼう、○いんげん、干ししいたけ、○干ししいたけ、◎パスタ	かつお・昆布だし汁、○かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、○みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ、鶏ガラスープ、こしょう	豆乳、バナナ	豆乳 五目おにぎり(備蓄品)	パンの日
04 土	きのこうどん さつまいもサラダ いちごジャムヨーグルト	603.6(540.4 20.3(19.8) 11.7(11.1) 2.8(2.2)	生うどん、さつまいも、砂糖、マヨネーズ	○豆乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、◎豆乳	りんご、ねぎ、にんじん、だいこん、コーン缶、きゅうり、いちごジャム、なめこ、えのきだけ、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ・3倍濃縮	豆乳	豆乳、ぶどうゼリー	
06 月	御飯 豚肉と根菜の炒めもの めかぶとささ身の和え物 なすの味噌汁	545.3(455.4 21.3(20.2) 18.1(16.0) 1.8(1.4)	七分つき米、○米粉、しらたき、○砂糖、○油、砂糖、○片栗粉、油、ごま油	○豆乳、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、淡色みそ、油揚げ、◎豆乳	めかぶわかめ、れんこん、○りんご、きゅうり、なす、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、○食塩	豆乳	豆乳 米粉の焼きりんごケーキ	
07 火	麦ごはん さばの味噌煮 小松菜の納豆和え 麴のすまし汁	511.3(413.3 26.7(22.0) 19.2(15.9) 1.9(1.8)	七分つき米、○ロールパン、押麦、砂糖、焼豆、ごま油、◎オリーブ油	○豆乳、さば、挽きわり納豆、○ウインナー(みんなの食卓)、米みそ(淡色辛みそ)、◎麦みそ、◎かつお節	こまつな、にんじん、○レタス、みつば、えのきだけ、ひじき、しょうが、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○ケチャップ、本みりん、酢、食塩	ミネラル味噌スープ	豆乳、ホットドッグ	麦ごはんの日
08 水	御飯 豚肉のシャリアピンステーキ ほうれん草の白和え 豆苗の味噌汁	504.5(464.6 23.6(24.2) 18.4(19.2) 1.6(1.4)	七分つき米、砂糖、ごま油、すりごま	○豆乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、ちくわ、淡色みそ、◎豆乳	○りんご、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、もやし、トウモロコシ(芽ばえ)、ごぼう、にんじん、コーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	豆乳	豆乳、りんご	
09 木	ほうれん草のジェノベーゼパスタ かぼちゃ&ブロッコリーのオープン焼き フルーツヨーグルト	550.6(495.5 20.6(18.8) 22.4(19.5) 1.2(1.0)	スパゲティ、○焼豆、○黒砂糖、オリーブ油、砂糖、なたね油、○ごま、◎砂糖	○豆乳、大豆ヨーグルト、○豆乳バター、ベーコン(みんなの食卓)、粉チーズ、◎大豆ヨーグルト	ほうれんそう、かぼちゃ、ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、りんご、キウイフルーツ(黄)、パジル・パジリコ、にんにく	○しょうゆ、食塩、コンソメ	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 お麴の焼きかりんとう	麺の日
10 金	さつまいもごはん アジの竜田揚げ スプラウトサラダ 大根の味噌汁	542.3(471.0 23.9(22.7) 21.0(18.7) 2.0(1.6)	七分つき米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖、すりごま	○豆乳、さんま、鶏ささ身、淡色みそ、高野豆腐、◎豆乳	キャベツ、だいこん、万能ねぎ、もずく、黄ピーマン、にんじん、スプラウト、レモン果汁、◎オレシ、ぶどう濃縮果汁、イナアガー(粉かんでん)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが、食塩、こしょう	豆乳、オレンジ	豆乳 ぶどうゼリー	季節のごはんの日
11 土	豚丼 ポテトサラダ キャベツの味噌汁	592.0(517.6 24.8(23.5) 22.9(20.3) 1.7(1.4)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	○豆乳、豚肉(肩ロース)、ハム(みんなの食卓)、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが、食塩、こしょう	豆乳	豆乳、ビスケット	
14 火	豆乳エビクリームライス マカロニサラダ 莼わかめスープ	492.0(436.7 19.9(19.3) 20.0(18.0) 1.7(1.4)	七分つき米、○さつまいも、マヨネーズ、マカロニ、小麦粉、○砂糖、○油、オリーブ油、砂糖	○豆乳、豆乳、鶏ももこま切れ、えび、豆乳バター、ハム(みんなの食卓)、○するめ、◎豆乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、緑豆もやし、くきわかめ、マッシュルーム、コーン、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、鶏ガラスープ、しょうゆ、食塩、コンソメ	豆乳	豆乳 芋けんぴ、するめ	
15 水	御飯 カレイの煮つけ 卵の花サラダ 里芋の味噌汁	444.7(382.3 23.8(22.3) 10.6(10.4) 1.5(1.2)	七分つき米、さといも、マヨネーズ、砂糖	○豆乳、かれい、おから、ツナ水煮缶、淡色みそ、油揚げ、◎豆乳	○パナナ、キャベツ、みずな、なす、にんじん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酢、おろししょうが、食塩	豆乳	豆乳、バナナ	
16 木	全粒粉パン(未:かぼちゃパン) タンドリーチキン りんごフレンチサラダ ミネストローネ	478.3(422.0 27.6(23.9) 14.6(13.3) 2.4(2.0)	ロールパン、○七分つき米、砂糖、なたね油、はちみつ、◎砂糖	○豆乳、鶏もも肉、豆乳ヨーグルト(無糖)、ベーコン(みんなの食卓)、○しらす干し、◎大豆ヨーグルト	レタス、りんご、ホールトマト缶詰、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、黄ピーマン、たまねぎ、セロリー、○塩こんぶ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、ウスターソース、食塩、しょうゆ、コンソメ、おろしにんにく、カレー粉、こしょう	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 しらす昆布おにぎり	パンの日 (ビジョンポスト)
17 金	御飯 れんこんハンバーグ ひじきの五目煮 ほうれん草の味噌汁	607.6(528.6 29.4(26.8) 21.9(19.5) 2.4(1.9)	七分つき米、○玄米フレーク、パン粉、砂糖、ごま油	○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、だいす水煮、豆乳、淡色みそ、さつま揚げ、◎豆乳	たまねぎ、れんこん、○いちごジャム、ほうれんそう、にんじん、くきわかめ、ひじき、◎りんご	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、本みりん、しょうゆ	豆乳、りんご	豆乳 玄米フレークヨーグルト	
18 土	和風パスタ 野菜スティックサラダ 豆苗スープ	434.2(407.1 21.4(21.1) 10.7(10.6) 1.8(1.4)	スパゲティ、砂糖、なたね油	○豆乳、鶏もも肉、ベーコン(みんなの食卓)、鶏ささ身、しらす干し、豆乳バター、◎豆乳	たまねぎ、トウモロコシ(芽ばえ)、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、中華だしの素	豆乳	豆乳、ピーチゼリー	
20 月	御飯 鶏肉のハーブ塩こうじ焼き 切干大根の煮物 きのこの味噌汁	509.4(434.0 24.4(22.8) 14.7(13.7) 2.2(1.7)	七分つき米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、なたね油	○豆乳、鶏もも肉、淡色みそ、さつま揚げ、◎豆乳	もやし、万能ねぎ、にんじん、まいたけ、しめじ、えのきだけ、切り干しだいこん、グリーンピース、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、○食塩	豆乳	豆乳、ちんすこう	
21 火	野菜たっぷり塩ラーメン 柿フレンチサラダ ママレードヨーグルト	516.4(430.5 21.4(18.2) 13.1(11.5) 2.8(2.6)	生中華めん、砂糖、○砂糖、ごま油、なたね油、◎オリーブ油	○豆乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ベーコン(みんなの食卓)、◎麦みそ、◎かつお節	さつまいも、かき、レタス、きゅうり、キャベツ、もやし、ママレードジャム、ねぎ、コーン、にんじん、黒きくらげ、◎あおのり	中華スープ、しょうゆ、酢、食塩	ミネラル味噌スープ	豆乳 ぶかしさつまいも	麺の日
22 水	お弁当の日 		○むらさきいも、さつまいも、○油	○豆乳、◎豆乳	○にんじん	○食塩	豆乳	豆乳、野菜チップス	お弁当の日
23 木	御飯 鮭のレモンバタームニエル ジャーマンポテト 小松菜の味噌汁	545.5(447.9 22.4(22.1) 12.8(12.4) 1.5(1.3)	◎七分つき米、じゃがいも、○米粉、○砂糖、○油、◎砂糖	○豆乳、さけ、ベーコン(みんなの食卓)、淡色みそ、油揚げ、豆乳バター、○きな粉、◎大豆ヨーグルト	たまねぎ、ねぎ、こまつな、○パナナ、えのきだけ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 きな粉とバナナの米粉カップケーキ	
24 金	御飯 鶏肉の変わりタルタルソース焼き トマトとささ身の酢の物 麴のすまし汁	528.6(477.4 27.7(25.8) 18.5(16.7) 2.3(1.8)	七分つき米、○さつまいも、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、焼豆、ごま	○豆乳、鶏もも肉、鶏ささみ、高野豆腐、○卵、○豆乳バター、◎豆乳	トマト、たまねぎ、きゅうり、えのきだけ、にんじん、みつば、カットわかめ、◎パナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、パセリ粉、パプリカ粉、こしょう	豆乳、バナナ	豆乳、スイートポテト	
25 土	味噌けんちんうどん ブロッコリーのゴマボン酢和え ブルーベリーヨーグルト	483.4(430.7 22.4(21.6) 8.1(8.5) 3.8(3.0)	生うどん、砂糖、すりごま	○豆乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	ブロッコリー、にんじん、だいこん、ブルーベリージャム、ねぎ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、ほん酢しょうゆ、しょうゆ、本みりん、鶏ガラスープ	豆乳	豆乳、おせんべい	
27 月	ブルコギ丼 レタスとじゃこのサラダ 押麦のスープ	493.2(436.2 25.3(23.9) 15.9(14.7) 2.0(1.6)	七分つき米、はちみつ、ごま油、砂糖、押麦、ごま	○豆乳、豚肉(もも)、しらす干し、油揚げ、◎豆乳	○ぶどう、たまねぎ、レタス、はくさい、きゅうり、えのきだけ、赤ピーマン、にら、にんじん、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コチュジャン、酢、おろしにんにく、中華だしの素、鶏ガラスープ、食塩	豆乳	豆乳、ぶどう	
28 火	御飯 さばのごま照り焼き 肉じゃが 茄子の味噌汁	614.5(518.2 30.7(27.9) 25.0(22.0) 2.3(1.8)	七分つき米、○ロールパン、じゃがいも、しらたき、○マヨネーズ、砂糖、なたね油、すりごま、○砂糖	○豆乳、さば、豚肉(もも)、○ハム(みんなの食卓)、淡色みそ、油揚げ、◎豆乳	たまねぎ、なす、こまつな、にんじん、○レタス(水耕)、いんげん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	豆乳	豆乳、野菜ハムサンド	
29 水	御飯 豆腐のまり揚げ レコンサダ なめこの味噌汁	497.9(421.8 21.3(20.3) 17.1(15.6) 1.4(1.1)	七分つき米、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、すりごま	○豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏ささ身、淡色みそ、◎豆乳	○かき、れんこん、なめこ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、こまつな、にんじん、干ししいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	豆乳	豆乳、柿	
30 木	御飯 豚肉と大根の甘辛炒め キャベツの昆布和え 高野豆腐の味噌汁	535.3(435.9 16.0(18.1) 14.2(14.9) 1.4(1.2)	七分つき米、○さつまいも、砂糖、ごま油、油、◎砂糖	豚肉(肩ロース)、淡色みそ、凍り豆腐、○豆乳、◎大豆ヨーグルト	だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、塩こんぶ、干ししいたけ、カットわかめ、りんご濃縮果汁、イナアガー(粉かんでん)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、りんごゼリー	
31 金	ハロウィン★モンスターバーガー★ おばけチップのカラフルサラダ ハロウィンなみかん かぼちゃスープ	542.2(482.5 20.2(19.9) 22.2(19.8) 2.0(1.6)	ロールパン、○米粉、○砂糖、○なたね油、ぎょうざの皮、コーンフレーク、パン粉、○片栗粉、オリーブ油、砂糖、○粉糖、マヨネーズ	豆乳、○木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、ベーコン(みんなの食卓)、豆乳バター、スライスチーズ、◎豆乳	かぼちゃ、みかん、ブロッコリー、たまねぎ、赤ピーマン、コーン、レッドキャベツ、焼きのり	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、本みりん、酢、食塩	豆乳	豆乳、米粉ブラウニー	ハロウィンメニュー 

※発注や行事の関係で献立を変更することがあります。 ※午前のおやつは未満児クラスのみになります。

※給食に使用する砂糖は、てんさい糖です。※ コンソメ、中華だしは、化学調味料無添加のもの、マヨネーズは卵乳不使用の豆乳マヨを使用しています。

※おやつに使用する食パンは、卵乳不使用の無添加パンです。

