



10月 献立表



令和7年

みに学園

		献立名			あか	きいろ	みどり	栄養価		
日	曜	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他	幼児	乳児
1	水	せんべい 麦茶	青のりご飯 すまし汁 ツナ入り玉子焼き ブロッコリーの味噌和え チーズ 麦茶	ねぎせんべい 牛乳	木綿豆腐 鶏卵 ツナ 味噌 チーズ 干しえび 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 せんべい	青のり 干しいたけ しめじ わかめ 昆布 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー 白菜 人参 長ねぎ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	1エネルギー：551kcal タンパク：25g	1エネルギー：497kcal タンパク：21.1g
2	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	野菜パン コーンスープ 豚肉と野菜のケチャップ炒め 人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	いなりご飯 小魚 麦茶	豚肉 油揚げ 煮干し	野菜パン 油 砂糖 米 ごま	玉ねぎ コーン ビーマン 大根 もやし きゅうり りんご 南瓜	水 シチューフレーク 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 穀物酢 こいくちしょうゆ みりん	1エネルギー：672kcal タンパク：22.5g	1エネルギー：550kcal タンパク：18.5g
3	金	蒸しさつまい 麦茶	ご飯 味噌汁 ぶりの香り焼き キャベツの和風マヨ和え パナナ 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 ぶり 牛乳	米 小切乾 ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ フルーツパン さつまい	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 しょうが にんにく キャベツ 人参 パプリカ パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	1エネルギー：596kcal タンパク：23.8g	1エネルギー：517kcal タンパク：19.5g
4	土	クラッカー 麦茶	チキンライス コンソメスープ 切干大根サラダ チーズ 麦茶	カステラ 麦茶	鶏肉 チーズ	米 無塩バター ジャが芋 砂糖 ごま油 カステラ クラッカー	玉ねぎ 人参 パセリ 干しいたけ チンゲン菜 切干大根 きゅうり コーン	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶	1エネルギー：531kcal タンパク：17.9g	1エネルギー：489kcal タンパク：16g
6	月	大根煮 麦茶	にゅうめん ちくわん キャベツの酢の物 カップヨーグルト 麦茶	おかかおにぎり 牛乳	油揚げ 焼き竹輪 ヨーグルト 牛乳 かつおぶし	そうめん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ウエハース	干しいたけ 人参 万能ねぎ キャベツ きゅうり 大根	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 穀物酢 麦茶	1エネルギー：560kcal タンパク：21.3g	1エネルギー：469kcal タンパク：17.9g
7	火	蒸しじゃが芋 麦茶	ハヤシライス かぼちゃサラダ ジョア 麦茶	ゼリー(ストロベリー味) ウエハース 牛乳	豚肉 ジョア 牛乳	米 油 さつまい ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 ストロベ リーゼリーの素	玉ねぎ 人参 ダイストマト レーズン アスパラガス 南瓜 きゅうり	水 ハヤシフレーク 塩 麦茶 こいくちしょうゆ	1エネルギー：829kcal タンパク：22.5g	1エネルギー：709kcal タンパク：19.2g
8	水	せんべい 麦茶	【寒露】さつまいご飯 まいいたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 大根のゆかり和え りんご 麦茶	あんこクッキー 牛乳	鶏肉 味噌 こしあん 牛乳	米 油 さつまい 小切乾 砂糖 片栗粉 薄力粉 油 せんべい	干しいたけ 白菜 まいたけ 昆布 長ねぎ 大根 人参 小松菜 ゆかり りんご	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー	1エネルギー：590kcal タンパク：20.7g	1エネルギー：523kcal タンパク：17.2g
9	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 たらびのピザ風焼き もやしのごま和え パナナ 麦茶	マーブルケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 たら チーズ 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	干しいたけ キャベツ 人参 昆布 玉ねぎ ビーマン もやし ほうれん草 コーン パナナ 南瓜	水 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア	1エネルギー：648kcal タンパク：26.5g	1エネルギー：555kcal タンパク：21.8g
10	金	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 ひじき入りつくね 納豆和え オレンジ 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 牛乳 スキムミルク	米 パン粉 砂糖 さつまい 無塩バター	干しいたけ 玉ねぎ 大根 わかめ 昆布 人参 ひじき 白菜 チンゲン菜 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	1エネルギー：575kcal タンパク：21.7g	1エネルギー：490kcal タンパク：17.8g
11	土	せんべい 麦茶	マーボー豆腐丼 中華スープ 粉ふき芋 カップヨーグルト 麦茶	パウムクーヘン 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 パウムクーヘン せんべい	長ねぎ しょうが にんにく 白菜 えのき茸 小松菜 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶	1エネルギー：533kcal タンパク：18.8g	1エネルギー：509kcal タンパク：16.9g
14	火	蒸しじゃが芋 麦茶	タコライス コンソメスープ 切干大根の和え物 りんご 麦茶	ごまおこし 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マンシュマロ ごま じゃが芋	にんにく キャベツ トマト 南瓜 玉ねぎ パセリ 切干大根 人参 チンゲン菜 コーン りんご	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 麦茶	1エネルギー：619kcal タンパク：21.9g	1エネルギー：514kcal タンパク：18.4g
15	水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの唐揚げ 春雨と野菜のサラダ チーズ 麦茶	ジャムヨーグルト ビスケット 麦茶	味噌 さば チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま いちごジャム マンナビスケット クラッカー	干しいたけ 大根 白菜 昆布 しょうが 人参 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ 麦茶	1エネルギー：583kcal タンパク：21.9g	1エネルギー：514kcal タンパク：18.8g
16	木	人参煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き 小松菜のソテー オレンジ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	鶏肉 チーズ 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	しめじ コーン パセリ 小松菜 キャベツ 人参 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 ベーキングパウダー	1エネルギー：599kcal タンパク：23.4g	1エネルギー：508kcal タンパク：19.3g
17	金	蒸しさつまい 麦茶	麦ご飯 中華スープ 焼肉炒め もやしナムル りんご 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	木綿豆腐 豚肉 きな粉 牛乳	米 押し麦 ごま油 油 砂糖 ごま マカロニ さつまい	えのき茸 わかめ 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく グリンピース もやし ほうれん草 りんご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩	1エネルギー：587kcal タンパク：22.9g	1エネルギー：512kcal タンパク：18.9g
18	土	せんべい 麦茶	鶏丼 味噌汁 塩昆布和え チーズ 麦茶	カステラ 麦茶	鶏肉 味噌 チーズ	米 油 小切乾 カステラ せんべい	玉ねぎ 人参 干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 大根 きゅうり コーン 塩昆布	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶	1エネルギー：531kcal タンパク：19.1g	1エネルギー：502kcal タンパク：17g
20	月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 なめたけ和え フルーツポンチ 麦茶	フライドポテト 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 油	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 にんにく しょうが 白菜 人参 チンゲン菜 なめ茸 黄桃缶 りんご パイナップル 大根	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん 麦茶 塩	1エネルギー：562kcal タンパク：20.9g	1エネルギー：477kcal タンパク：17g
21	火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ 野菜サラダ オレンジ 麦茶	ゼリー(青りんご味) ウエハース 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 青りんごゼリーの素 ウエハース	干しいたけ 大根 えのき茸 長ねぎ 昆布 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり オレンジ 南瓜	水 塩 万能つゆ 人参ドレッシング 麦茶	1エネルギー：575kcal タンパク：21.9g	1エネルギー：502kcal タンパク：18.4g
22	水	クラッカー 麦茶	ご飯 チキンカレー ごぼうサラダ チーズ 麦茶	野菜プレッツェル 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 クラッカー	玉ねぎ 人参 ごぼう 白菜 コーン 小松菜 パセリ	水 カレールウ 塩 麦茶 ベーキングパウダー	1エネルギー：634kcal タンパク：18.2g	1エネルギー：549kcal タンパク：15.9g
23	木	蒸しさつまい 麦茶	【霜降】きのこの混ぜご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふろふき大根 りんご 麦茶	肉まん風カップ蒸しパン 牛乳	油揚げ さわら 味噌 豚肉 牛乳	米 砂糖 ごま 薄力粉 ごま油 さつまい	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 干しいたけ キャベツ 人参 万能ねぎ 昆布 大根 グリンピース りんご には	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー	1エネルギー：582kcal タンパク：25.2g	1エネルギー：512kcal タンパク：20.6g
24	金	人参煮 麦茶	ご飯 野菜とベーコンのスープ コロケ フレンチサラダ パナナ 麦茶	餃子の皮しらすピザ 牛乳	ベーコン 味噌 しらす チーズ 牛乳	米 コロケ 油 片栗粉 砂糖 ぎょうざの皮 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 コーン パナナ 青のり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶	1エネルギー：641kcal タンパク：17.8g	1エネルギー：540kcal タンパク：14.7g
25	土	せんべい 麦茶	中華丼 わかめスープ ビーフン中華サラダ カップヨーグルト 麦茶	ミニアスパラガス 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま ビスケット せんべい	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶	1エネルギー：533kcal タンパク：17.2g	1エネルギー：499kcal タンパク：15.9g
27	月	大根煮 麦茶	親子丼 味噌汁 かぼちゃのおかか和え ジョア 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー 牛乳	鶏肉 鶏卵 油揚げ 味噌 かつお節 ジョア 牛乳	米 クラッカー マシュマロ 砂糖	人参 玉ねぎ 焼きのり 干しいたけ 白菜 昆布 南瓜 グリンピース 大根	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶	1エネルギー：641kcal タンパク：26.5g	1エネルギー：545kcal タンパク：22.1g
28	火	クラッカー 麦茶	ミートソースパゲティ コンソメスープ キャベツのマヨサラダ オレンジ 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	豚肉 チーズ ふりかけかつお	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 クラッカー	玉ねぎ 人参 コーン パセリ キャベツ 小松菜 オレンジ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶	1エネルギー：588kcal タンパク：21.3g	1エネルギー：484kcal タンパク：17.5g
29	水	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 根菜汁 たらこの塩こうじ焼き 白菜の酢味噌和え チーズ 麦茶	さつまいも春巻きスティ ック 牛乳	たら 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま油 塩こうじ 砂糖 さつまい 春巻きの皮 油 じゃが芋	干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 昆布 白菜 きゅうり	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶	1エネルギー：534kcal タンパク：22.7g	1エネルギー：465kcal タンパク：19.3g
30	木	せんべい 麦茶	玄米入りご飯 ワンタンスープ 豆腐ステーキ トマトドレッシング和え パナナ 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	木綿豆腐 豚肉 牛乳	米 玄米 ワンタン ごま油 薄力粉 油 片栗粉 砂糖 ウエハース せんべい	コーン には 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー 大根 人参 パナナ オレンジジュース アガー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 万能つゆ トマトドレッシング 麦茶	1エネルギー：802kcal タンパク：18.7g	1エネルギー：531kcal タンパク：15.3g
31	金	人参煮 麦茶	【ハロウィン】ご飯 かぼちゃカレー マカロニサラダ りんご 麦茶	かぼちゃのビスケット 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 南瓜 人参 キャベツ パセリ りんご	水 カレールウ 塩 麦茶 ベーキングパウダー	1エネルギー：777kcal タンパク：18g	1エネルギー：650kcal タンパク：14.6g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	589	20.6	17	270	1.6
幼児 平均量	603	21.5	18.2	291	1.5
乳児 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
乳児 平均量	524	18	15.1	249	1.3

☆圖の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。