

令和 7年 10月分 給食だより				ひとつぶ保育園	
日	曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1	・ 水	ごはん	・米	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ジャムサンド くだもの
15		ポークカレー	・豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩・こしょう、コンソメ、カレールウ、りんご、水		
		胡瓜のしらす和え	・きゅうり、わかめ、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄)		
2	・ 木	ごはん	・米	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆乳もち くだもの
		揚げしゅうまい (0歳は鶏肉のほぐし煮)	・豆腐しゅうまい、油		
30		ひじき入りツナサラダ	・ひじき、キャベツ、きゅうり、塩、人参、ツナ、マヨネーズ風調味料		
		中華スープ	・豚肉、人参、玉ねぎ、もやし、青ネギ、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、水		
3	・ 金	ごはん	・米	牛乳 コーンの米粉おやき	牛乳 コーンの米粉おやき くだもの
17		みそおでん	・鶏肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにゃく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、みそ、上白糖、しょうゆ(濃)		
		かつお和え	・ほうれん草、はくさい、人参、花かつお、しょうゆ(薄)、上白糖		
4	土	五目ラーメン (0歳は豆腐すい)	・中華めん、豚肉、はくさい、人参、もやし、かまぼこ、青ネギ、油、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄)	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
		くだもの	・くだもの		
6	・ 月	食パン(0歳はごはん)	・食パン	牛乳 スイートポテト	牛乳 スイートポテト くだもの
		ハヤシシチュー	・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、コンソメ、塩・こしょう、ハヤシルウ、ケチャップ		
20		フレンチサラダ	・キャベツ、きゅうり、みかん缶、酢、油、上白糖、塩・こしょう		
7	・ 火	ごはん	・米	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
21		関東煮	・鶏肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにゃく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん		
		おひたし	・チンゲンサイ、キャベツ、人参、しょうゆ(薄)、上白糖		
8	・ 水	ごはん	・米	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 わかめおにぎり(1歳) 豆腐すい(0歳) くだもの
22		麻婆豆腐	・木綿豆腐、豚ミンチ、人参、ニラ、油、しょうが、にんにく、鶏がらスープ、水、しょうゆ(濃)、上白糖、赤みそ、片栗粉		
		華風和え	・きゅうり、人参、もやし、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油		
9	・ 木	ごはん	・米	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆腐みたらし くだもの
23		鮭のムニエル(0歳は煮魚)	・鮭、塩・こしょう、小麦粉、バター、油		
		ごまネーズ和え	・キャベツ、人参、きゅうり、マヨネーズ風調味料、すりごま、塩		
		みそ汁	・油あげ、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、みそ		
10	金	栗ご飯	・米、くり(ゆで)、塩、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 いちごむしパン くだもの
		鶏肉の竜田揚げ (0歳鶏肉のほぐし煮)	・鶏もも皮なし、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、油		
		ごま酢和え	・チンゲンサイ、キャベツ、人参、すりごま、上白糖、しょうゆ(薄)		
		すまし汁	・玉ねぎ、えのき茸、わかめ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩		
11	土	かやくうどん (0歳は豆腐すい)	・うどん、鶏肉、玉ねぎ、青ネギ、人参、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
		くだもの	・くだもの		
14	火	ごはん	・米	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
		豚肉とじゃがいもの甘辛炒め	・豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、油、しょうゆ(濃)、酒、上白糖、グリーンピース		
		コーンと卵の華風スープ	・クリームコーン、トマト、たけのこ(水煮)、卵、パセリ、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、片栗粉		
16	木	ごはん	・米	牛乳	牛乳
	・	野菜オイスターソースいため	・豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、オイスターソース	芋かりんとう	芋かりんとう(1歳) ふかし芋(0歳) くだもの
24	金	すまし汁	・ふ、えのき茸、みつば、出し汁、しょうゆ(薄)、塩		
18	土	遊ぼうかい	・遊ぼうかい		
25	土	カレーうどん (0歳は豆腐すい)	・うどん、牛肉、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、出し汁、カレールウ、片栗粉	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
		くだもの	・くだもの		
27	月	超熟ロール(0歳はごはん)	・超熟ロール	牛乳	牛乳
		クリームシチュー	・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、塩・こしょう、コンソメ、牛乳、水	にら豆腐すい	にら豆腐すい くだもの
		ブロッコリーとコーンのサラダ	・ブロッコリー、人参、ホールコーン、マヨネーズ風調味料		
28	火	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし	牛乳 おかし
29	水	ごはん	・米	牛乳	牛乳
		筑前煮	・鶏肉、ちくわ、板こんにゃく、だいこん、じゃがいも、人参、ごぼう、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁	フレンチポテト	フレンチポテト(1歳) ふかしじゃがいも(0歳) くだもの
		ごま和え	・こまつな、はくさい、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖		
31	金	ごはん	・米	牛乳	牛乳
		肉と野菜のうま煮	・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、厚揚げ、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁	チヂミ焼き	チヂミ焼き くだもの
		磯辺和え	・こまつな、もやし、きざみのり、しょうゆ(薄)、上白糖		
◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー					

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	576	20.7	19.4	304	2.2	242	0.34	0.46	38	5.5	1.7
以上児(3～5歳)	606	21.2	20.1	246	2.5	256	0.36	0.4	45	6.6	1.9