令和7年10月 献 立 表

浅川保育園

日		献立名 午前おやつ	献立名 昼食	献立名 午後おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価 3歳未満児	栄養価 3歳以上児	延長児のおやつ
1 水	15 水		ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ＊栗蒸しぱん	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 酢 片栗粉 ごま油 栗甘露煮 ホットケーキミックス	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ:497kcal たんぱく質:21.6g 脂質:18.1g 食塩相当量:1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:558kcal たんぱく質:24.1g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.3g	ビスケット
2 木	16 木		ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	飲むヨーグルト ウエハース	鶏肉 スキムミルク みそ 煮干し だし昆布 ひじき 油揚げ 牛乳 飲むヨーグルト （鉄多め）	米 小麦粉 上新粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ ウエハース	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:472kcal たんぱく質:16.4g 脂質:12.7g 食塩相当量:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:531kcal たんぱく質:17.1g 脂質:11.9g 食塩相当量:2g	せんべい
3 金	20 月		ごはん 煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 ＊豆腐 ドーナッツ	さば 煮干し だし昆布 牛乳 豆腐	米 酒 砂糖 しょうゆ サラダ油 ホットケーキミックス	しょうが かぼちゃ チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:535kcal たんぱく質:21g 脂質:22.4g 食塩相当量:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:611kcal たんぱく質:23.3g 脂質:24.3g 食塩相当量:2.1g	かりんとう
4 土	25 土		焼そば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	豚肉 さつま揚げ 青のり わかめ 牛乳	中華めん サラダ油 ウスターソース スープの素 あられ	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:391kcal たんぱく質:18.2g 脂質:14.4g 食塩相当量:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:551kcal たんぱく質:20.1g 脂質:13g 食塩相当量:2.2g	ウエハース
6 月			月見うどん バナナ	牛乳 未満児 丸ボーロ 以上児 豆腐入り白玉団子	鶏肉 かまぼこ 煮干し だし昆布 卵 牛乳 豆腐 きな粉	うどん 砂糖 しょうゆ 酒 丸ボーロ 白玉粉	にんじん ほうれんそう バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:426kcal たんぱく質:19.8g 脂質:14.5g 食塩相当量:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:707kcal たんぱく質:26.1g 脂質:15.4g 食塩相当量:1.8g	おかき
7 火	23 木		ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	鶏肉 スキムミルク ハム 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 しょうゆ 酒 みりん ごま マヨネーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース 切干大根 きゅうり りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ:504kcal たんぱく質:18.3g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:568kcal たんぱく質:20g 脂質:20.7g 食塩相当量:2.5g	クラッカー
8 水	29 水		ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クッキー	ベーコン 煮干し 豆腐 あおさ みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ごま クッキー	ごぼう にんじん れんこん たけのこ 白ねぎ ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:447kcal たんぱく質:15.5g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:498kcal たんぱく質:16.1g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.7g	丸ボーロ
9 木	24 金		ごはん 鶏肉のつくね焼き トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 鶏ひき肉 卵 煮干し だし昆布 昆布	米 酒 パン粉 サラダ油 しょうゆ おかき	小松菜 玉ねぎ しょうが トマト ねぎ にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ:450kcal たんぱく質:19g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:503kcal たんぱく質:20.4g 脂質:14.6g 食塩相当量:1.5g	サブレ
10 金	28 火		ごはん いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	いわし しらす干し 豆腐 みそ かつお節 わかめ 煮干し 牛乳 だし昆布 チーズ	米 さつまいも みりん しょうゆ 片栗粉 サラダ油 砂糖 クラッカー	しょうが ブロッコリー にんじん ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:485kcal たんぱく質:22g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:546kcal たんぱく質:24.4g 脂質:23g 食塩相当量:1.9g	あられ
11 土	22 水		パン ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	ゆで大豆 合ひき肉 チーズ 牛乳	ロールパン ペンネ サラダ油 しょうゆ トマトピューレ トマトケチャップ スープの素 せんべい	玉ねぎ にんじん ピーマン えのきたけ キャベツ スイートコーン パセリ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:440kcal たんぱく質:19.1g 脂質:16.5g 食塩相当量:2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:490kcal たんぱく質:20.6g 脂質:16.9g 食塩相当量:2.4g	クッキー
14 火	31 金		ごはん 筑前煮 もずく汁	牛乳 丸ボーロ	鶏肉 さつま揚げ 昆布 厚揚げ もずく 牛乳 かつお節 だし昆布	米 こんにゃく 里いも 砂糖 しょうゆ サラダ油 丸ボーロ	にんじん さやいんげん ごぼう 干ししいたけ ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:432kcal たんぱく質:18g 脂質:13.5g 食塩相当量:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:482kcal たんぱく質:19.6g 脂質:13g 食塩相当量:1.7g	おかき
17 金	誕生会		森のごはん 豚ヒレのたった揚げ 野菜サラダ 麩とわかめのすまし汁 みかん	プリン	油揚げ だし昆布 豚肉 わかめ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 ふ プリン	しめじ しいたけ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ねぎ みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ:450kcal たんぱく質:21.2g 脂質:14.2g 食塩相当量:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:478kcal たんぱく質:22.3g 脂質:12.9g 食塩相当量:2g	ドーナツ
18 土	30 木		パン 汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ 鶏がら 牛乳	ロールパン ビーフン サラダ油 スープの素 しょうゆ サブレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干ししいたけ ねぎ バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:501kcal たんぱく質:18.9g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:568kcal たんぱく質:20.5g 脂質:19.5g 食塩相当量:2g	カステラ
21 火			パン 春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 ＊マカロニの 黄粉あえ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 きな粉	ロールパン はるさめ サラダ油 しょうゆ ごま油 スープの素 片栗粉 マカロニ 砂糖	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 スイートコーン	ｴﾈﾙｷﾞｰ:457kcal たんぱく質:21.5g 脂質:17.5g 食塩相当量:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:509kcal たんぱく質:23.3g 脂質:18.3g 食塩相当量:2.4g	ビスケット
27 月			ごはん レバーのてり煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳 かりんとう	鶏レバー 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 酢 かりんとう	しょうが ほうれんそう スイートコーン 大根 玉ねぎ ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:421kcal たんぱく質:20g 脂質:13.6g 食塩相当量:1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:467kcal たんぱく質:21.7g 脂質:13.2g 食塩相当量:1.5g	マドレーヌ

エネルギーに延長のおやつは含まれません。

月平均栄養価	年齢	区分	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g
	未満児	基準量	470	15～23	11～16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	464(493)	19.2	16.8	293	1.9	385	0.28	0.44	19	1.6
	以上児	基準量	570	18～29	13～19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	537(568)	21.0	17.2	257	2.4	440	0.31	0.42	23	1.9

１０月６日はお月見です。

給食ではお月見うどんを用意します。

いり卵や卵とじは好きでもゆで卵には苦手意識を持つ子もいますが、お月様に見立てたゆで卵なので是非目と舌で行事食を楽しんでもらいたいなと思います。