

令和7年度 10月 献立表

井堀保育園



日	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	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	3歳未満児	3歳以上児
1 水	23 木	牛乳 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	I♂kcal-:447kcal たんばく質:15.5g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.3g	I♂kcal-:498kcal たんばく質:16.1g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.7g
2 木	22 水	牛乳 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	I♂kcal-:450kcal たんばく質:19g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.4g	I♂kcal-:503kcal たんばく質:20.4g 脂質:14.6g 食塩相当量:1.5g
3 金	21 火	牛乳 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	I♂kcal-:485kcal たんばく質:22g 脂質:14.4g 食塩相当量:1.4g	I♂kcal-:546kcal たんばく質:24.4g 脂質:13g 食塩相当量:1.9g
4 土	18 土	牛乳 (ごはん) 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	米 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	I♂kcal-:391kcal たんばく質:18.2g 脂質:14.9g 食塩相当量:2.1g	I♂kcal-:551kcal たんばく質:20.1g 脂質:13g 食塩相当量:2.2g
6 月		牛乳 (ごはん) 月見うどん バナナ	牛乳 丸ボーロ (＊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	米 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	I♂kcal-:426kcal たんばく質:19.8g 脂質:14.5g 食塩相当量:1.7g	I♂kcal-:707kcal たんばく質:26.1g 脂質:15.4g 食塩相当量:1.8g
7 火	29 水	牛乳 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 りいも 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 干しいたけ ねぎ	I♂kcal-:432kcal たんばく質:18g 脂質:13.5g 食塩相当量:1.4g	I♂kcal-:482kcal たんばく質:19.6g 脂質:13g 食塩相当量:1.7g
8 水		牛乳 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	I♂kcal-:421kcal たんばく質:20g 脂質:13.6g 食塩相当量:1.2g	I♂kcal-:467kcal たんばく質:21.7g 脂質:13.2g 食塩相当量:1.5g
9 木	25 土	牛乳 パン ソイミートパンネ 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 ベンネ サラダ油 トマトピューレ しょうゆ トマトケチャップ スープの素 せんべい	玉ねぎ にんじん ビーマン えのきたけ キャベツ スイートコーン パセリ	I♂kcal-:440kcal たんばく質:19.1g 脂質:16.5g 食塩相当量:2g	I♂kcal-:490kcal たんばく質:20.6g 脂質:16.9g 食塩相当量:2.4g
10 金	24 金	牛乳 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	I♂kcal-:535kcal たんばく質:21g 脂質:22.4g 食塩相当量:1.6g	I♂kcal-:611kcal たんばく質:23.3g 脂質:24.3g 食塩相当量:2.1g
11 土	20 月	牛乳 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 干しいたけ ねぎ バナナ	I♂kcal-:501kcal たんばく質:18.9g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.7g	I♂kcal-:568kcal たんばく質:20.5g 脂質:19.5g 食塩相当量:2g
14 火	27 月	牛乳 ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	鶏肉 スkimミルク ハム 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレー粉 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 切干大根 きゅうり りんご	I♂kcal-:504kcal たんばく質:18.3g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.8g	I♂kcal-:568kcal たんばく質:20g 脂質:20.7g 食塩相当量:2.5g
15 水	31 金	牛乳 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	I♂kcal-:497kcal たんばく質:21.6g 脂質:18.1g 食塩相当量:1.2g	I♂kcal-:558kcal たんばく質:24.1g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.3g
17 金	30 木	牛乳 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kim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	I♂kcal-:472kcal たんばく質:16.4g 脂質:12.7g 食塩相当量:1.6g	I♂kcal-:531kcal たんばく質:17.1g 脂質:11.9g 食塩相当量:2g
28 火		牛乳 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	I♂kcal-:457kcal たんばく質:21.5g 脂質:17.5g 食塩相当量:1.8g	I♂kcal-:509kcal たんばく質:23.3g 脂質:18.3g 食塩相当量:2.4g
16 木		牛乳 森のごはん 豚ヒレのたつた揚げ 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	I♂kcal-:450kcal たんばく質:21.2g 脂質:14.2g 食塩相当量:1.7g	I♂kcal-:478kcal たんばく質:22.3g 脂質:12.9g 食塩相当量:2g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。

※3歳以上児の主食は家庭から持参してください。

麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。

【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g

※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。

※16日(木)はお誕生日献立です。

月平均 栄養価	年齢	区分	I♂kcal- Kcal	たんばく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
								A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	
								200	0.20	0.30	18	
未満児	基準量	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	390	0.26	0.42	17	1.3未満
		平均栄養価	456(484)	18.6	17.1	291	2.1	390	0.26	0.42	17	1.6
以上児	基準量	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	523(553)	20.2	17.7	255	2.8	448	0.29	0.39	20	1.9