

献立表

令和7年10月

宮前おおぞら保育園

日 曜	時間帯	献立		材 料 名			栄養価	
				黄	赤	緑	3歳以上児 3歳未満児	
				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	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
01 水	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の中華スープ ③ 酢鶏 ④ ブロッコリーのナムル ⑤ バナナ	米、押麦 三温糖、油、片栗粉、ごま油 白ごま、ごま油、三温糖	鶏もも肉	チンゲン菜、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、ピーマン ブロッコリー、しめじ バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、ケチャップ、酢 醤油	513 22.0 11.6	460 20.3 12.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごジャムサンド	ブルマンホワイト(パン)、三温糖	牛乳	りんご、レモン果汁			
02 木	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ 小松菜の和え物 ⑤ オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 白ごま、三温糖	木綿豆腐 豚ひき肉、豆乳	なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ もやし、小松菜、きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩、こしょう 醤油	543 24.2 18.6	484 22.1 18.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズ入りお好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 ピザ用チーズ、豚ひき肉、かつお節	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー		
03 金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつま芋の甘煮 ⑤ 梨	米、押麦 油、揚げ油、小麦粉、三温糖 さつま芋、三温糖	厚揚げ、カットわかめ 生鮭	大根 玉ねぎ、きゅうり、人参 梨	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酢、塩 醤油	586 27.2 14.9	518 24.4 15.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうとう風うどん	干しうどん	牛乳 豚もも肉	かぼちゃ、人参	かつお節(だし用)、米みそ、昆布(だし用)、みりん風、醤油		
04 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ ツナとチンゲン菜の炒め物	米 ごま油 油	油揚げ 鶏もも肉 ツナ缶	かぶ 生姜 チンゲン菜、もやし、人参	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 みりん風、米みそ 醤油、塩、こしょう	518 21.6 16.1	465 20.0 16.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	バナナ			
06 月	昼食	① ふきよせごはん ② 大根とえのき茸のすまし汁 ③ 鮭の西京焼き ④ 白菜とほうれん草のごま和え ⑤ りんご	もち米、米、里芋、三温糖 三温糖 白ごま、三温糖	油揚げ 生鮭	人参、しめじ、さやいんげん 大根、えのき茸、長ねぎ 白菜、ほうれん草、人参 りんご	昆布(だし用)、塩、醤油 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒 醤油	522 24.8 15.2	460 22.4 15.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② お月見ムース ③ クラッカー	三温糖、黒ごま クラッカー	牛乳 ヨーグルト(無糖)、生クリーム、牛乳、ゼラチン	オレンジ天然果汁、寒天			
07 火	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ オレンジ	米、押麦 白滝、三温糖、油	木綿豆腐、豚もも肉	白菜、しめじ、万能ねぎ 玉ねぎ、人参、生椎茸 きゅうり オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、かつお節(だし用) 塩	527 23.1 15.6	456 20.6 15.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド	デュラムファイン(パン)、三温糖、バター	牛乳	かぼちゃ			
08 水		① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ 梨	米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カットわかめ かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	玉ねぎ、切干大根 にんにく ごぼう、人参、さやいんげん 梨	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	524 24.3 15.3	467 22.0 15.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうれん草とチーズのスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、ピザ用チーズ	ほうれん草	ベーキングパウダー、塩		
09 木	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ バナナ	米、押麦 ドライパン粉、白ごま、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	キャベツ、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ もやし、小松菜、人参 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、塩 醤油	541 18.8 13.8	478 17.4 14.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレークボール	さつま芋、コーンフレーク、三温糖	牛乳 生クリーム、牛乳				
10 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、小麦粉、揚げ油、三温糖 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ キャベツ、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩	563 24.2 16.8	500 22.1 16.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんかけラーメン	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、人参、生椎茸	昆布(だし用)、醤油、中華だしの素、塩		
11 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖、ごま油 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	なす、玉ねぎ 大根、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 酢、醤油	514 22.8 14.0	447 20.5 14.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② マーメイドジャムサンド	ブルマンホワイト(パン)、マーメイド	牛乳				
14 火	昼食	① さつま芋のカレー ② 切干大根としらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	アルファ化米、さつま芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 しらす干し、カットわかめ 棒チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 人参、切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油	673 23.9 19.6	595 22.3 19.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごとレーズンの蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご、レーズン	ベーキングパウダー		
15 水	昼食	① 中華丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ バナナ	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油 里芋	豚もも肉	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、生椎茸、生姜、にんにく 舞茸、万能ねぎ 白菜、小松菜、人参 バナナ	醤油、中華だしの素、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)	591 22.8 18.9	521 20.9 18.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ	小麦粉、三温糖、揚げ油、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー		
16 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋とほうれん草のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ 柿	米 じゃが芋 三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ さば	ほうれん草 生姜 もやし、人参、ピーマン 柿	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風	548 23.5 20.9	480 21.2 19.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなことトースト	ブルマンホワイト(パン)、バター、三温糖	牛乳 きな粉				

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価		
			黄	赤	緑			
			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	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
17 金	昼食	① スパゲティーミートソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ	スパゲティ、油、米粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉 ウインナー	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく キャベツ、小松菜 かぼちゃ、きゅうり、レーズン グレープフルーツ	ケチャップ、塩、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩	556 20.9 18.0	495 19.5 17.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきごはん	米、油	牛乳 鶏ひき肉、乾燥ひじき	人参	醤油、酒、かつお節(だし用)、塩		
18 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ ツナとチンゲン菜の炒め物	米 ごま油 油	油揚げ 鶏もも肉 ツナ缶	かぶ 生姜 チンゲン菜、もやし、人参	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 みりん風、米みそ 醤油、塩、こしょう	518 21.6 16.1	465 20.0 16.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	バナナ			
20 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜とほうれん草のごま和え ⑤ りんご	米、押麦 マーマレード 白ごま、三温糖	鶏もも肉	大根、しめじ、ごぼう、長ねぎ にんにく、生姜 白菜、ほうれん草、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油	499 23.6 13.9	440 21.2 14.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト	ブルマンホワイト(パン)、バター、三温糖	牛乳 きな粉				
21 火	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ オレンジ	米、押麦 白滝、三温糖、油	木綿豆腐、豚もも肉	白菜、しめじ、万能ねぎ 玉ねぎ、人参、生椎茸 きゅうり オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、かつお節(だし用) 塩	527 23.1 15.6	456 20.6 15.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド	デュラムファイン(パン)、三温糖、バター	牛乳	かぼちゃ			
22 水		① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ 梨	米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カットわかめ かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	玉ねぎ、切干大根 にんにく ごぼう、人参、さやいんげん 梨	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	524 24.3 15.3	467 22.0 15.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうれん草とチーズのスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、ピザ用チーズ	ほうれん草	ベーキングパウダー、塩		
23 木	昼食	① ごま塩ごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ バナナ	米、黒ごま ドライパン粉、白ごま、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	キャベツ、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ もやし、小松菜、人参 バナナ	塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、塩 醤油	544 18.9 14.1	481 17.5 14.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレークボール	さつま芋、コーンフレーク、三温糖	牛乳 生クリーム、牛乳				
24 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、小麦粉、揚げ油、三温糖 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ キャベツ、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩	563 24.2 16.8	500 22.1 16.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんかけラーメン	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、人参、生椎茸	昆布(だし用)、醤油、中華だしの素、塩		
25 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖、ごま油 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	なす、玉ねぎ 大根、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 酢、醤油	514 22.8 14.0	447 20.5 14.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② マーマレードジャムサンド	ブルマンホワイト(パン)、マーマレード	牛乳				
27 月	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつま芋の甘煮 ⑤ 梨	米、押麦 油、揚げ油、小麦粉、三温糖 さつま芋、三温糖	厚揚げ、カットわかめ 生鮭	大根 玉ねぎ、きゅうり、人参 梨	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酢、塩 醤油	586 27.2 14.9	518 24.4 15.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうとう風うどん	干しうどん	牛乳 豚もも肉	かぼちゃ、人参	かつお節(だし用)、米みそ、昆布(だし用)、みりん風、醤油		
28 火	昼食	① さつま芋のカレー ② 切干大根としらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、さつま芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 しらす干し、カットわかめ 棒チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 人参、切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油	673 23.9 19.6	595 22.3 19.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごとレーズンの蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご、レーズン	ベーキングパウダー		
29 水	昼食	① 中華丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ バナナ	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油 里芋	豚もも肉	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、生椎茸、生姜、にんにく 舞茸、万能ねぎ 白菜、小松菜、人参 バナナ	中華だしの素、醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)	589 22.8 18.9	520 20.9 18.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ	小麦粉、三温糖、揚げ油、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー		
30 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋とほうれん草のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ 柿	米 じゃが芋 三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ さば	ほうれん草 生姜 もやし、人参、ピーマン 柿	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風	539 21.0 21.1	481 19.5 20.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② スイートポテト	さつま芋、バター、グラニュー糖、三温糖、黒ごま	牛乳 生クリーム、牛乳				
31 金	昼食	① ハロウィンドリア ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ	米、ドライパン粉、小麦粉、バター、油、三温糖 マヨドレ	牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ ウインナー	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく キャベツ、小松菜 かぼちゃ、きゅうり、レーズン グレープフルーツ	ケチャップ、コンソメ、塩、醤油、カレー粉、パセリ粉 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩	725 22.8 27.5	630 20.9 25.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアバナナケーキ	小麦粉、三温糖、バター、粉糖、マシュマロ	牛乳 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー、ココア		

※乳児クラスは、午前のおやつとして牛乳がつきます。
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。
※補食は市販のお菓子、おせんべい(星たべよ、ぱりんこ、味しらべ、きなこ餅)
ビスケット(アスパラガスビスケット、たべっこBABY)のうち2種類の提供になります。

☆6日はお月見メニューです。
☆30日のおやつはお誕生会メニューです。
☆31日はハロウィンメニューです。

※未食の食材がないか、ご確認をお願いします。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.2g
今月の平均値	493kcal	21.1g	16.5g	558kcal	23.1g	16.8g