献 立 表

令和7年10月 宮前おおぞら保育園

				材	料名		栄養	養価
日			黄	赤	緑		3歳以上児	3歳未満児
曜	時間帯	献立	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・ たんぱ・ 脂質	ー(kcal) く質(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		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	 プルマンホワイト(パン)、三温糖	牛乳	りんご、レモン果汁			
02	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		牛乳	+ 1- 0,11/1 +	L		
03	昼食	② チーズ入りお好み焼き 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 ① 牛乳	小麦粉、油、三温糖 米、押麦 油、揚げ油、小麦粉、三温糖 さつま芋、三温糖		大根玉ねぎ、きゅうり、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー 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	TL ネビ/	牛乳 豚もも肉	かぶナルートキ	かっか吹/+*」□\ ソ/プス 日左/+* □\ プノ 図 紙油		
04 ±	昼食	② ほうとう風うどん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り① 牛乳		油揚げ 鶏もも肉 ツナ缶 牛乳	かぼちゃ、人参 かぶ 生姜 チンゲン菜、もやし、人参	かつお節(だし用)、米みそ、昆布(だし用)、みりん風、醤油かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩みりん風、米みそ醤油、塩、こしよう	518 21.6 16.1	465 20.0 16.0
06月	昼食	② バナナケーキ① ふきよせごはん② 大根とえのき茸のすまし?③ 鮭の西京焼き④ 白菜とほうれん草のごま和。⑤ りんご	三温糖	<u>豆乳</u> 油揚げ 生鮭	バナナ 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	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	*	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	 小麦粉 バター 三温糖	牛乳 牛乳、ピザ用チーズ	し ほうれん草	 ベーキングパウダー _、 塩		
09	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		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 生乳 生乳				
10金		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 ±	昼食 年後おやつ	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① 牛乳	米油、三温糖、ごま油	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ 牛乳	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
14 火		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 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ご	八小手松 二组棒 パク	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 中華井 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 ① 牛乳	ノ 小支材、二温橋、ハツー 米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油 里芋		りんこ、レースフ 日菜 玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、生維茸、生姜、にんにく 舞茸、万能ねぎ 白菜、小松菜、人参 バナナ		591 22.8 18.9	521 20.9 18.2
		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、高野豆腐		ベーキングパウダー		
16 木		① ごはん ② じゃが芋とほうれん草のすましる 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 きなこトースト	プルマンホワイト(パン)、バター、三温糖	牛乳きな粉				
		<u>& こなに</u> トー人ト	フルェンホノコト(ハン)、ハダー、二温糖	C '4/川	1	l .	l	

					材	料 名		栄養	養価
日	時間帯	献立		黄	赤	緑		3歳以上児	3歳未満児
曜				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	昼食	1		スパゲティ、油、米粉、三温糖	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、塩、醤油	556	495
金		2	小松菜スープ かぼちゃサラダ	マヨドレ	ウインナー	キャベツ、小松菜かぼちゃ、きゅうり、レーズン	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩	20.9	19.5
		9	グレープフルーツ	マコトレ		がはらや、きゅうり、レースフ グレープフルーツ	塩	18.0	17.5
	午後おやつ	1	牛乳		牛乳				
10	日本		ひじきごはん	<u>米、油</u> 米	鶏ひき肉、乾燥ひじき	人参	醤油、酒、かつお節(だし用)、塩	540	4.45
18 土	昼食	1	ごはん かぶのすまし汁	本	油揚げ	かぶ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩	518 21.6	465 20.0
		3	鶏肉の味噌焼き	ごま油	鶏もも肉	生姜	みりん風、米みそ	16.1	16.0
	午後おやつ	<u>4</u>	ツナとチンゲン菜の炒め物 牛乳	油	ツナ缶	チンゲン菜、もやし、人参	醤油、塩、こしょう		
	十後のやフ	2	十乳 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	米、押麦				499	440
月		2	大根としめじの味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き	マーマレード	 鶏もも肉	大根、しめじ、こはっ、長ねき にんにく、生姜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒	23.6 13.9	21.2 14.1
		9	白菜とほうれん草のごま和え			白菜、ほうれん草、人参	醤油	13.9	14.1
		(5)	りんご			りんご			
	午後おやつ	10	牛乳 きなこトースト	プルマンホワイト(パン)、バター、三温糖	牛乳 きな粉				
21	昼食	1	麦入りごはん	米、押麦	<u>こる例</u>			527	456
火			白菜の味噌汁			白菜、しめじ、万能ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)	23.1	20.6
		34	すき焼き風煮 スティックきゅうり	白滝、三温糖、油	木綿豆腐 、豚もも肉	玉ねぎ 、人参、生椎茸 きゅうり	醤油、みりん風、酒、かつお節(だし用) 塩	15.6	15.1
		(5)	オレンジ			オレンジ			
	午後おやつ	1	牛乳		牛乳				
22		<u>2</u>	パンプキンサンド ごはん	デュラムファイン(パン)、三温糖、バター		かぼちゃ		524	467
22 水		2	切干大根の味噌汁	•	カットわかめ	玉ねぎ、切干大根	米みそ、煮干し、昆布(だし用)	24.3	22.0
		3	かじきのにんにく醤油焼き 五目煮豆	三温糖	かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	にんにく	醤油、みりん風	15.3	15.3
		45	五日点豆 梨	糸こんにゃく、油、三温糖	大豆水魚、鶏もも肉、乾燥ひじさ 	ごぼう、人参、さやいんげん 梨	醤油、みりん風、かつお即(たし用) 		
	午後おやつ	1	牛乳		牛乳				
22	昼食	<u>2</u> 1)	ほうれん草とチーズのスコーン ごま塩ごはん	<u>小麦粉、バター、三温糖</u> 米、黒ごま	牛乳、ピザ用チーズ	ほうれん草	<u>ベーキングパウダー 、塩</u>	544	401
23		2	キャベツのすまし汁	☆、無こ よ		キャベツ、えのき茸、長ねぎ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩	18.9	481 17.5
		3	豆腐入り松風焼き	ドライパン粉、白ごま、三温糖		玉ねぎ	酒、米みそ、塩	14.1	14.2
		45	おかか和え バナナ		かつお節	もやし、小松菜、人参 バナナ	醤油		
	午後おやつ	1	牛乳		牛乳				
24	日会	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	生クリーム、牛乳			5.40	500
24 金	昼食	1	麦入りごはん かぼちゃスープ	米、押麦		かぼちゃ、白菜、玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう	563 24.2	500 22.1
317		3	チキンカツ	ドライパン粉、小麦粉、揚げ油、三温糖	鶏もも肉		ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう	16.8	16.6
		45	コーンキャベツサラダ オレンジ	コーン缶、油、三温糖		キャベツ、人参 オレンジ	酢、塩		
	午後おやつ	1	牛乳		 牛乳	7000			
25		2		焼きそばめん、片栗粉、ごま油、油	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 なすの味噌汁	米	油揚げ	なす、玉ねぎ	 米みそ、煮干し、昆布(だし用)	514 22.8	447 20.5
1		3	豚肉と大根の煮物	油、三温糖、ごま油	豚もも肉	大根 、人参	醤油、みりん風、かつお節(だし用)	14.0	14.1
	午後おやつ	<u>4</u>	きゅうりとえのきの酢の物 牛乳	三温糖	カットわかめ 牛乳	きゅうり、えのき茸	酢、醤油		
		9(0)	マーマレードジャムサンド	プルマンホワイト(パン)、マーマレード	1 10				
27 月	昼食	1		米、押麦		++ - -		586	518
		23	厚揚げと大根の味噌汁 鮭の南蛮漬け	油、揚げ油、小麦粉、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	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酢、塩	27.2 14.9	24.4 15.0
		4	さつま芋の甘煮	さつま芋、三温糖			醤油		. 5.0
	午後おやつ	<u>(5)</u>	<u>梨</u> 牛乳		牛乳	梨			
		2	ほうとう風うどん	干しうどん	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	昼食	1	さつま芋のカレー	米、さつま芋、押麦、油	豚もも肉	玉ねぎ 、人参、にんにく、生姜		673	595
火		2	切干大根としらすのサラダ 棒チーズ) 二. 二. 温. 福	しらす干し、カットわかめ 棒チーズ	人参、切干大根	酢、醤油	23.9 19.6	22.3 19.3
		4	グレープフルーツ			グレープフルーツ		, , , ,	, , , , ,
	午後おやつ	1	牛乳 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	昼食	1	中華丼	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油	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	中華だしの素、醤油、塩	589	520
水		2	舞茸と里芋の味噌汁	里芋		舞茸、万能ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)	22.8	20.9
		34	白菜と小松菜のおひたし バナナ			白菜、小松菜、人参 バナナ	醤油、かつお節(だし用)	18.9	18.2
	午後おやつ	1	牛乳	1	牛乳				
30	昼食	<u>2</u>	高野豆腐のドーナッツ ごはん	小麦粉、三温糖、揚げ油、バター 米	牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー	E20	401
30木	空民	<u>Ö</u>	じゃが芋とほうれん草のすまし汁	じゃが芋	油揚げ	ほうれん草	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩	539 21.0	481 19.5
		3	さばの味噌煮	三温糖	さば	生姜	米みそ、酒、みりん風、醤油	21.1	20.0
		4 5	カラフルきんぴら 柿	ごま油、三温糖		もやし、人参、ピーマン柿	醤油、みりん風		
	午後おやつ	1	<u></u> 井乳		牛乳	איר			
21	日本	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	生クリーム、牛乳 牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ	エわざ 1 名 しつしぱー し たいたく	た 毛もい ラ つきいい Þ 塩24 エロ カロ ・バー・	F0-	(00
31 金	昼食	(1)	ハロウィンドリア 小松菜スープ	小、 「ノコハノ杤、小友材、ハツー、出、二温糖	午乳、豚ひき肉、ヒザ用ナース ウインナー	キャベツ、小松菜	昆布(だし用)、コンソメ、塩、醤油、カレー粉、バゼリ粉 昆布(だし用)、コンソメ、塩	725 22.8	630 20.9
		3	かぼちゃサラダ	マヨドレ		かぼちゃ、きゅうり、レーズン	塩	27.5	25.2
	午後おやつ		グレープフルーツ 牛乳		<u>牛</u> 乳	グレープフルーツ			
		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		バナナ	ベーキングパウダー、ココア		
			生前のおめつとして生到す						

乳児

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

エネルギー たんぱく質

栄養価

幼児

脂質

エネルギー たんぱく質

[|] 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 ※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。