令和7年10月 🙆 🗞 🤏 📞 🍦 🚵 🔻 献 立 表 🤌 🗟 ふ 🤏 😓 🕉 西国分寺保育園

			10月 🧀 🦠	☆ 學 🖟 🏶 🏡 💮 献 立 表			<b>一西国分寺保育園</b>
日/曜	時間帯		献立	黄	赤	料名	7.0/1
01	昼食	1	麦入りごはん	熱と力になるもの 米、押麦	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
水			中華スープ	一泊鄉 油 比亚州 一十油	·····································	キャベツ、生椎茸、人参	昆布、中華だしの素、醤油、塩 醤油、ケス・ハップ・歌
			酢鶏 ブロッコリーのナムル	三温糖、油、片栗粉、ごま油白ごま、ごま油、三温糖	鶏もも肉	玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、ピーマン ブロッコリー、しめじ	醤油、ケチャップ、酢 醤油
		5	バナナ			バナナ	
	午後おやつ	-	牛乳 りんごジャムサンド	食パン、三温糖	牛乳	りんご、レモン果汁	
02	昼食		麦入りごはん	米、押麦		<b>ラルと、レビン米</b> カ	
木			豆腐となめこの味噌汁		木綿豆腐	なめこ、長ねぎ	米みそ、煮干し、昆布
		-	おろしハンバーグ 小松菜の和え物	パン粉、三温糖白ごま、三温糖	豚ひき肉、豆乳	大根、玉ねぎ もやし、小松菜、きゅうり、人参	醤油、みりん風、塩、こしょう 醤油
		-	オレンジ	7,000 (194		オレンジ	
	午後おやつ	-	牛乳 チーズ入りお好み焼き	小丰松 油 二海輔	牛乳 チーズ、豚ひき肉、糸かつお	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	昼食		麦入りごはん	小麦粉、油、三温糖 米、押麦	) 一人、豚ひさ肉、ボル・20)	イバスス多	ファインフ、中級ノース、ハーインフバフター
金			厚揚げと大根の味噌汁		厚揚げ、カットわかめ	大根	米みそ、煮干し、昆布
		3 4	鮭の南蛮漬け さつま芋の甘煮	油、揚げ油、米粉、三温糖さつま芋、三温糖	鮭	玉ねぎ、きゅうり、人参	酢、塩 醤油
			梨	C 2013 (		梨	E 7/4
0.4	午後おやつ	_	ほうとう風うどん	干しうどん、油	豚もも肉	かぼちゃ、人参	米みそ、かつお節、昆布、醤油、みりん風
04 土	昼食		ごはん かぶのすまし汁	*	油揚げ	かぶ	かつお節、昆布、醤油、塩
-		3	鶏肉の味噌焼き	ごま油	鶏もも肉	生姜	米みそ、みりん風
	午後おやつ	_	ベーコンと野菜のソテー 牛乳	油	ベーコン 牛乳	ピーマン、もやし、人参	醤油、塩、こしょう
		2	バナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	豆乳	バナナ	
06 Ħ	昼食		麦入りごはん	米、押麦		十把 1 M 1	<u></u> 业7.2 孝工! 日左
月			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、万能ねぎ にんにく、生姜	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒
		4	白菜とほうれん草のごま和え	白ごま、三温糖		白菜、ほうれん草、人参	醤油
	午後おやつ	-	オレンジ 牛乳		牛乳	オレンジ	
	十枝のヤノ		きなこトースト	食パン、バター、三温糖	きな粉		
07	昼食		スパゲティーミートソース	スパゲティー、油、オリーブ油、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
火			小松菜スープ かぼちゃサラダ	マヨドレ	ベーコン	キャベツ、小松菜 かぼちゃ、きゅうり、レーズン	昆布、コンソメ、塩 塩
		-	グレープフルーツ	1217		グレープフルーツ	
	午後おやつ	-		ale arth	牛乳 鶏ひき肉、乾燥ひじき	人参	醤油、酒、かつお節、塩
08	昼食		ひじきごはん ごはん	米、油 米	海びで内、乾燥びびさ	入步	西川、沿、かつの即、塩
水			切干大根の味噌汁		カットわかめ	長ねぎ、切干大根	米みそ、煮干し、昆布
			かじきのにんにく醤油焼き 五目煮豆	三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	にんにく ごぼう、人参、さやいんげん	醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節
		5	梨	The total transfer of the transfer of the total transfer of the transfer of the transfer of the total transfer of the total transfer of the transfer of the transfer of transfer of the transfer of the transfer of transfer of transfer of transfer of the transfer of tr	XIII MO O PR FOR O C	梨	= 1M( 0) > 10 M( 13 > 0 > M)
	午後おやつ		牛乳	小事物 パカーに無	牛乳	IT > 40 / #	* + : # 19 h # #
09	昼食		ほうれん草とチーズのスコーン ふきよせごはん	小麦粉、バター、三温糖 もち米、米、里芋、三温糖	牛乳、ピザ用チーズ 油揚げ	ほうれん草 しめじ、人参	ベーキングパウダー、塩 醤油、昆布、塩
木			キャベツのすまし汁			キャベツ、えのき茸、長ねぎ	かつお節、昆布、醤油、塩
			豆腐入り松風焼き おかか和え	パン粉、白ごま、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐 糸かつお	玉ねぎ もやし、小松菜、人参	酒、米みそ、塩 醤油
			バナナ		7/13 205	バナナ	E /M
	午後おやつ		牛乳 コーンフレークボール	ナーキャラ ショレーク 三月軸	牛乳 生クリーム		
10	昼食		麦入りごはん	さつま芋、コーンフレーク、三温糖 米、押麦	エノリーム		
金			かぼちゃスープ		****	かぽちゃ、白菜、玉ねぎ	昆布、コンソメ、塩、こしょう
			チキンカツ コーンキャベツサラダ	パン粉、小麦粉、揚げ油、三温糖 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
		5	りんご			りんご	
11	午後おやつ 昼食	_	あんかけラーメン ごはん	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、油 米	豚もも肉	小松菜、人参、生椎茸	醤油、昆布、中華だしの素、塩
土	르셔		なすの味噌汁		油揚げ	なす、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布
		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
1	午後おやつ		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
Ш		2	マーマレードジャムサンド	食パン、マーマレード			
14 火	昼食	-	さつま芋のカレー 切干大根としらすのサラダ	米、さつま芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 しらす、カットわかめ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 人参、切干大根	カレールウ 酢、醤油
$  \uparrow  $			スティックチーズ	/H1\ —/IIII1III	スティックチーズ	V > V 20   V   V	BIX = 2744
	F-66 +	-	グレープフルーツ		<b>井</b> 城	グレープフルーツ	
	午後おやつ		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
15	昼食	1	ごま塩ごはん	米、黒ごま			塩
水			白菜の味噌汁 すき焼き風煮	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	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、酒、かつお節
		4	スティックきゅうり	- St - American and	THE PROPERTY OF COPY	きゅうり	塩
1	左後れいこ	-	オレンジ		<b>/</b> / 到	オレンジ	
	午後おやつ		牛乳 パンプキンサンド	丸パン、三温糖、バター	牛乳	かぼちゃ	
16	昼食	1	ごはん	*			
木			じゃが芋とほうれん草のすまし汁 さばの味噌煮	じゃが芋 三温糖	油揚げ	ほうれん草 生姜	かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油
		4	カラフルきんぴら	ごま油、三温糖		もやし、人参、ピーマン	醤油、みりん風
	左後れいこ	_	<del>柿</del> 牛乳		<b>小</b> 到	柿	
	午後おやつ		午乳 オレンジムース	三温糖	牛乳 ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン	オレンジ天然果汁	
			クラッカー	クラッカー			

日/曜	時間帯	献立						
曜		<u> </u>		熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
17	昼食		親子丼	米、押麦、三温糖	卵、鶏もも肉	玉ねぎ、人参	醤油、みりん風、かつお節	
金			舞茸と里芋の味噌汁 白菜と小松菜のおひたし	里芋		舞茸、万能ねぎ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、かつお節	
		_	日来と小松来のあひたし バナナ			白菜、小松菜、人参 バナナ	醤油、かつの即	
	午後おやつ	_	<u>ハップ</u> 牛乳		牛乳	7(7)		
		_	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	
18	昼食		ごはん	*				
土			かぶのすまし汁		油揚げ	かぶ	かつお節、昆布、醤油、塩	
			鶏肉の味噌焼き	ごま油	鶏もも肉	生姜	米みそ、みりん風	
			ベーコンと野菜のソテー	油	ベーコン	ピーマン、もやし、人参	醤油、塩、こしょう	
	午後おやつ	1	午乳 バナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	バナナ		
20	昼食		麦入りごはん	米、押麦	五九	7()		
月	ΞX		大根としめじの味噌汁	N(1) Q		大根、しめじ、万能ねぎ	米みそ、煮干し、昆布	
1,2			鶏肉のマーマレード焼き	マーマレード	鶏もも肉	にんにく、生姜	醤油、酒	
		4	白菜とほうれん草のごま和え	白ごま、三温糖		白菜、ほうれん草、人参	醤油	
			オレンジ			オレンジ		
	午後おやつ		牛乳	A 10 10 E - 1700	牛乳			
21			きなこトースト	食パン、バター、三温糖	きな粉	T40** 1-40 1-71 18-11 1-71-7		
21 火	昼食		スパゲティーミートソース 小松菜スープ	スパゲティー、油、オリーブ油、米粉、三温糖	豚ひき肉 ベーコン	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく キャベツ、小松菜	ケチャップ、塩、醤油 昆布、コンソメ、塩	
		_	かぼちゃサラダ	マヨドレ	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	かぼちゃ、きゅうり、レーズン	塩	
			グレープフルーツ	1212		グレープフルーツ	- <u></u>	
	午後おやつ		牛乳		牛乳			
Ш			ひじきごはん	米、油	鶏ひき肉、乾燥ひじき	人参	醤油、酒、かつお節、塩	
22	昼食		ごはん	*				
水			切干大根の味噌汁	_ \F\\data	カットわかめ	長ねぎ、切干大根	米みそ、煮干し、昆布	
			かじきのにんにく醤油焼き	三温糖	かじき	にんにく	醤油、みりん風	
		<ul><li>4</li><li>5</li></ul>	五目煮豆	糸こんにゃく、油、三温糖	大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	ごぼう、人参、さやいんげん	醤油、みりん風、かつお節	
	午後おやつ		<del>梨</del> 牛乳		牛乳	梨	+	
	T1207 F 2		エチ 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、ピザ用チーズ	ほうれん草	ベーキングパウダー、塩	
23	昼食		ふきよせごはん	もち米、米、里芋、三温糖	油揚げ	しめじ、人参	醤油、昆布、塩	
木			キャベツのすまし汁			キャベツ、えのき茸、長ねぎ	かつお節、昆布、醤油、塩	
1 1		3	豆腐入り松風焼き	パン粉、白ごま、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐	玉ねぎ	酒、米みそ、塩	
		_	おかか和え		糸かつお	もやし、小松菜、人参	醤油	
			バナナ			バナナ		
	午後おやつ	_	牛乳		牛乳			
24	日会		コーンフレークボール ますいごけく	さつま芋、コーンフレーク、三温糖	生クリーム			
24 金	昼食		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、コンソメ、塩、こしょう	
217		_	チキンカツ	パン粉、小麦粉、揚げ油、三温糖	鶏もも肉	がなりた。日来、玉福さ	ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう	
		_	コーンキャベツサラダ	コーン缶、油、三温糖	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	キャベツ、人参	酢、塩	
			りんご			りんご		
	午後おやつ	1	あんかけラーメン	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、油	豚もも肉	小松菜、人参、生椎茸	醤油、昆布、中華だしの素、塩	
25	昼食		ごはん	*				
土			なすの味噌汁	N	油揚げ	なす、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布	
		_	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	
	午後おやつ		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	
	1180717		マーマレードジャムサンド	食パン、マーマレード	1.40			
27	昼食		麦入りごはん	米、押麦				
月		2	厚揚げと大根の味噌汁		厚揚げ、カットわかめ	大根	米みそ、煮干し、昆布	
			鮭の南蛮漬け	油、揚げ油、米粉、三温糖	鮭	玉ねぎ、きゅうり、人参	酢、塩	
			さつま芋の甘煮	さつま芋、三温糖			醤油	
		5		7. 31%	07 t t t	梨		
28	午後おやつ 昼食		ほうとう風うどん さつま芋のカレー	干しうどん、油 米、さつま芋、押麦、油	豚もも肉豚もも肉	かぼちゃ、人参 玉ねぎ、人参、にんにく、生姜	米みそ、かつお節、昆布、醤油、みりん風 カレールウ	
28	全民	_	さつま手のカレー 切干大根としらすのサラダ	木、さつま手、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉   しらす、カットわかめ	土ねさ、人参、にんにく、生姜 人参、切干大根	アレール・ノ 酢、醤油	
^			スティックチーズ		スティックチーズ			
		_	グレープフルーツ			グレープフルーツ		
	午後おやつ		牛乳		牛乳			
Ш	-		りんごとレーズンの蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	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	_	ごま塩ごはん	米、黒ごま		<b>点ましょ</b> !» <b>て</b> #**	塩	
水			白菜の味噌汁	<b>白淬 一泪蝽 冲</b>	大组三府 阪ナナウ	白菜、しめじ、万能ねぎ	米みそ、煮干し、昆布	
			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 塩	
			スティックきゅうり オレンジ			オレンジ	2ш	
	午後おやつ		牛乳		牛乳			
L			ハロウィンパンプキンサンド	食パン、三温糖、メープルシロップ		かぼちゃ		
30	昼食		ごはん	*				
木			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、昆布、醤油、塩	
			さばの味噌煮	三温糖	さば	生姜	米みそ、酒、みりん風、醤油	
		(4) (5)	カラフルきんぴら 枯	ごま油、三温糖		もやし、人参、ピーマン	醤油、みりん風	
	午後おやつ	_	**		牛乳	柿		
	172077		十乳 オレンジムース	三温糖	十升 ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン	オレンジ天然果汁		
			クラッカー	一/四個  クラッカー	_ ,,,,			
31	昼食		親子丼	米、押麦、三温糖	卵、鶏もも肉	玉ねぎ、人参	醤油、みりん風、かつお節	
金			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	
			白菜と小松菜のおひたし			白菜、小松菜、人参	醤油、かつお節	
			バナナ			バナナ		
	午後おやつ			Little Trade Control	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 がつきます。	牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー	



栄養価	乳児			幼児		
木食仙	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(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.2g
今月の平均値	485kcal	20.8g	16.1g	547kcal	22.7g	16.3g