

令和7年10月



献立表



西国分寺保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 水	昼食	① 麦入りごはん ② 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	キャベツ、生椎茸、人参 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、中華だしの素、醤油、塩 醤油、ケチャップ、酢 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 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 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 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 醤油、みりん風、塩、こしょう 醤油
	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 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 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、米粉、三温糖 さつま芋、三温糖	厚揚げ、カットわかめ 鮭	大根 玉ねぎ、きゅうり、人参 梨	米みそ、煮干し、昆布 酢、塩 醤油
	午後おやつ	① 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	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ ベーコンと野菜のソテー	米 ごま油 油	油揚げ 鶏もも肉 ベーコン	かぶ 生姜 ピーマン、もやし、人参	かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、みりん風 醤油、塩、こしょう
	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 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 オレンジ	米、押麦 マーマレード 白ごま、三温糖	鶏もも肉	大根、しめじ、万能ねぎ にんにく、生姜 白菜、ほうれん草、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト	食パン、バター、三温糖	牛乳 きな粉		
07 火	昼食	① スパゲティミートソース 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、オリーブ油、米粉、三温糖 マヨドレ	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 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、コンソメ、塩 塩
	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、塩
08 水	昼食	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	長ねぎ、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 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節
	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、ビザ用チーズ	ほうれん草	ベーキングパウダー、塩
09 木	昼食	① ふきよせごはん 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	もち米、米、里芋、三温糖 パン粉、白ごま、三温糖	油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐 糸かつお	しめじ、人参 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	醤油、昆布、塩 かつお節、昆布、醤油、塩 酒、米みそ、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフ레이크ボール	さつま芋、コーンフ레이크、三温糖	牛乳 生クリーム		
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 りんご	米、押麦 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 りんご	昆布、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
	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
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 醤油、みりん風、かつお節 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② マーマレードジャムサンド	食パン、マーマレード	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 スティックチーズ 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、カットわかめ スティックチーズ	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	カレールー 酢、醤油
	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 ごま塩ごはん 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、黒ごま 白滝、三温糖、油 オレンジ	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	塩 米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、酒、かつお節 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド	丸パン、三温糖、バター	牛乳	かぼちゃ	
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、昆布、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジジュース ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン	オレンジ天然果汁	

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			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
17 金	昼食	① 親子丼 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、三温糖 里芋	卵、鶏もも肉	玉ねぎ、人参 舞茸、万能ねぎ 白菜、小松菜、人参 バナナ	醤油、みりん風、かつお節 米みそ、煮干し、昆布 醤油、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナツ	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
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 ベーコンと野菜のソテー	米 ごま油 油	油揚げ 鶏もも肉 ベーコン	かぶ 生姜 ピーマン、もやし、人参	かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、みりん風 醤油、塩、こしょう
	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 オレンジ	米、押麦 マーマレード 白ごま、三温糖	鶏もも肉	大根、しめじ、万能ねぎ にんにく、生姜 白菜、ほうれん草、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト	食パン、バター、三温糖	牛乳 きな粉		
21 火	昼食	① スパゲティミートソース 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、オリーブ油、米粉、三温糖 マヨドレ	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 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、コンソメ、塩 塩
	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、塩
22 水	昼食	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	長ねぎ、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 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節
	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、ビザ用チーズ	ほうれん草	ベーキングパウダー、塩
23 木	昼食	① ふきよせごはん 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	もち米、米、里芋、三温糖 パン粉、白ごま、三温糖	油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐 糸かつお	しめじ、人参 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	醤油、昆布、塩 かつお節、昆布、醤油、塩 酒、米みそ、塩 醤油
	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		
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 りんご	米、押麦 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 りんご	昆布、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
	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 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 醤油、みりん風、かつお節 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② マーマレードジャムサンド	食パン、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、米粉、三温糖 さつま芋、三温糖	厚揚げ、カットわかめ 鮭	大根 玉ねぎ、きゅうり、人参 梨	米みそ、煮干し、昆布 酢、塩 醤油
	午後おやつ	① 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
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 スティックチーズ 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、カットわかめ スティックチーズ	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	カレールー 酢、醤油
	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 ごま塩ごはん 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、黒ごま 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	塩 米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、酒、かつお節 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ハロウィンパンブキンサンド	食パン、三温糖、メープルシロップ	牛乳	かぼちゃ	
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、昆布、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジジュース ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン	オレンジ天然果汁	
31 金	昼食	① 親子丼 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、三温糖 里芋	卵、鶏もも肉	玉ねぎ、人参 舞茸、万能ねぎ 白菜、小松菜、人参 バナナ	醤油、みりん風、かつお節 米みそ、煮干し、昆布 醤油、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナツ	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

※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。

※食育の予定 21日(火) かぜ組 調理保育(ミイラパン作り)

27日(月) うみ組 旬の食材の話

29日(水) そら組 三色食品群の話

※補食は市販のお菓子(星たべよ、ルヴァン、味しらべ、アスパラガスビスケット、ミレービスケット、畑のクラッカーのうち2種類)を提供します。



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(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