



献立表



2025年10月

杉戸中央みちのこ保育園(離乳食 後期)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料		
01 水	軟飯 豚肉のスタミナチャンプル かぼちゃの煮物 みそ汁	284.7(0.0) 10.0(0.0) 5.6(0.0) 0.6(0.0)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油、焼ふ(板ふ)、ごま	豚肉(もも)、木綿豆腐、牛乳、ヨーグルト(無糖)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、玉葱、もやし、かぶ、長葱、人参、にら、カットわかめ	しょうゆ	ハイハイ 麦茶	チーズホットケーキ 麦茶
02 木	軟飯 かれないのネギ焼き 野菜炒め みそ汁	235.2(0.0) 11.4(0.0) 6.2(0.0) 0.9(0.0)	米、食パン、三温糖、油	かれない、木綿豆腐、豚肉(もも)	長葱、なめこ、人参、ピーマン、葉ねぎ	しょうゆ	ハイハイ 麦茶	きなこパン 麦茶
03 金	さつま芋ごはん 鶏肉のきのこみそ焼き 五目ピーマン みそ汁	219.5(0.0) 11.3(0.0) 4.3(0.0) 0.9(0.0)	米、さつまいも、スパゲティ、ピーマン、油、三温糖、小麦粉、焼ふ(板ふ)、ごま	鶏むね肉(皮なし)、豚肉(もも)、鶏きん肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、玉葱、キャベツ、人参、しめじ、えのきたけ、ホールトマト缶詰	ケチャップ、しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	ミートスパゲティ 麦茶
06 月	軟飯 回鍋肉 さつまいもサラダ けんちん汁	277.8(0.0) 9.3(0.0) 7.1(0.0) 0.9(0.0)	米、さつまいも、里芋、小麦粉、三温糖、油、ごま油	豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト(無糖)、粉チーズ	キャベツ、人参、大根、生椎茸、ピーマン、胡瓜、長葱、干しぶどう	しょうゆ	ハイハイ 麦茶	人参ケーキ 麦茶
07 火	きのこご飯 たらのキャベツ蒸し 豚にら炒め みそ汁	223.5(0.0) 11.2(0.0) 4.0(0.0) 1.0(0.0)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、三温糖、油	たら、豚肉(もも)、牛乳、ツナ水煮缶、とろけるチーズ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、玉葱、もやし、生椎茸、しめじ、えのきたけ、にら、人参、長葱、切干大根、ピーマン、きぬさや、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	ホットツナパン 麦茶
08 水	クリームスパゲティ ツナサラダ 中華コンソープ	264.3(0.0) 10.2(0.0) 7.7(0.0) 0.8(0.0)	スパゲティ、米、小麦粉、三温糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、バター、ツナ水煮缶、チーズ、かつお節	玉葱、人参、胡瓜、しめじ、ホールコーン缶、ほうれん草、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩、コンソメ	ハイハイ 麦茶	おかかチーズご飯 麦茶
09 木	軟飯 山賊焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁	281.9(0.0) 10.3(0.0) 8.1(0.0) 1.1(0.0)	米、食パン、里芋、グラニュー糖、小麦粉、バター、三温糖	鶏もも、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	人参、長葱、玉葱、いんげん	しょうゆ	ハイハイ 麦茶	シュガーパン 麦茶
10 金	軟飯 かれないのパン粉焼き 肉じゃが キャベツスープ	272.0(0.0) 10.3(0.0) 6.7(0.0) 0.8(0.0)	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、三温糖	かれない、牛乳、豚肉(もも)、バター、かれない	玉葱、人参、キャベツ、しらたき、いんげん	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	ホットケーキ 麦茶
11 土	親子丼 みそ汁 バナナ	255.3(0.0) 9.2(0.0) 3.9(0.0) 0.9(0.0)	米、小麦粉、三温糖	卵、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター	バナナ、玉葱、人参、えのきたけ、干しぶどう	しょうゆ、ドライイースト、食塩	ハイハイ 麦茶	レーズンロール 麦茶
14 火	軟飯 チキン南蛮 ひじきとチーズのサラダ 具だくさんみそ汁	277.2(0.0) 13.2(0.0) 6.4(0.0) 0.9(0.0)	米、三温糖、油、ごま、小麦粉	鶏むね肉(皮なし)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、生鮭	玉葱、かぼちゃ、大根、胡瓜、人参、生椎茸、しめじ、長葱、ピーマン、ひじき	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	鮭ごはん 麦茶
15 水 絵本 給食	軟飯 ロールキャベツ風 ワカメの和え物 かぼちゃのスープ	259.8(0.0) 9.5(0.0) 6.6(0.0) 0.9(0.0)	米、小麦粉、パン粉、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏むね肉、豚もも(小間)、バター、かつお節	かぼちゃ、玉葱、キャベツ、もやし、胡瓜、トマトビュッレ、葉ねぎ、カットわかめ、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	ハイハイ 麦茶	お好み焼き 麦茶
16 木	軟飯 たらのホイル蒸し 納豆のさっぱりサラダ 中華スープ	295.8(0.0) 12.9(0.0) 9.6(0.0) 0.8(0.0)	米、ホットケーキミックス、油、三温糖、ごま	牛乳、たら、豚もも(小間)、納豆、チーズ	人参、小松菜、玉葱、キャベツ、生椎茸、にら、切干大根	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	ホットケーキ 麦茶
17 金	中華丼 鶏つくね 豆腐スープ	254.4(0.0) 11.1(0.0) 6.4(0.0) 0.7(0.0)	米、しゅうまいの皮、三温糖、片栗粉、油、ごま	鶏むね肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、きな粉	玉葱、白菜、人参、ピーマン、ひじき	中華スープ、しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	きなこ入り軟飯 麦茶
18 土	そばろご飯 ツナ入り卵焼き そうめん汁	216.5(0.0) 10.1(0.0) 6.1(0.0) 1.0(0.0)	じゃがいも、米、干しそうめん、三温糖、油	卵、ツナ水煮缶、牛乳、鶏むね肉、粉チーズ	玉葱、人参	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	マッシュポテト 麦茶
20 月	軟飯 温奴 筑前煮 みそ汁	270.9(0.0) 9.4(0.0) 6.6(0.0) 1.0(0.0)	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	大根、人参、玉葱、干しぶどう、きぬさや、葉ねぎ、切干大根、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	人参ケーキ 麦茶
21 火	軟飯 鯖のトマト煮 切干大根のサラダ ちゃんぽん風春雨スープ	290.9(0.0) 9.2(0.0) 8.6(0.0) 1.0(0.0)	さつまいも、米、油、春雨、小麦粉、ごま、三温糖	生鮭、豚肉(もも)	ホールトマト缶詰、玉葱、人参、キャベツ、胡瓜、もやし、切干大根、ピーマン、ホールコーン缶	しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、食塩	ハイハイ 麦茶	焼きいも 麦茶
22 水 誕生会	軟飯 照り焼きハンバーグ ブロッコリーサラダ 豆乳みそ汁	238.0(0.0) 8.2(0.0) 6.2(0.0) 1.0(0.0)	米、ホットケーキミックス、パン粉、油、三温糖、片栗粉	豆乳、木綿豆腐、鶏むね肉、絹ごし豆腐、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター	りんご、ブロッコリー、玉葱、人参、ほうれん草、胡瓜、ホールコーン缶	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	りんごケーキ 麦茶
23 木	納豆ご飯 あじのごま塩焼き 切干大根のナポリタン風 鶏つくね汁	258.1(0.0) 10.9(0.0) 4.8(0.0) 0.7(0.0)	さつまいも、米、じゃがいも、三温糖、油、ごま、片栗粉	あじ、鶏むね肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、バター	大根、玉葱、長葱、人参、切干大根、葉ねぎ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	スイートポテト 麦茶
24 金	お弁当デー	44.8(0.0) 0.2(0.0) 0.1(0.0) 0.0(0.0)	三温糖		りんご濃果汁、もも缶、みかん缶、パン缶、かんてん		ハイハイ 麦茶	寒天入りフルーツボン 麦茶
25 土	マーボー焼きそば かきたまスープ りんご	300.1(0.0) 11.8(0.0) 9.5(0.0) 1.4(0.0)	焼きそばめん、米、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚むね肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、長葱、生椎茸、人参、にら、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	ハイハイ 麦茶	五平餅 麦茶
27 月	ミートスパゲティ 大根サラダ わかめスープ	254.4(0.0) 10.4(0.0) 5.6(0.0) 1.2(0.0)	スパゲティ、米、三温糖、油、小麦粉、ごま	鶏むね肉、生鮭、ツナ水煮缶	大根、玉葱、胡瓜、ホールトマト缶詰、ホールコーン缶、人参、長葱、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、食塩、コンソメ	ハイハイ 麦茶	さぼろ飯 麦茶
28 火	軟飯 さばと玉ねぎのみそ煮 さつまいもと鶏肉の甘辛炒め すまし汁	269.1(0.0) 11.1(0.0) 8.7(0.0) 1.0(0.0)	米、食パン、さつまいも、三温糖、バター、小麦粉、油	生鮭、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、ほうれん草、しめじ、長葱	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	シュガーパン 麦茶
29 水	軟飯 チキンカツ ほうれん草とじゃこの磯和え すまし汁	278.6(0.0) 10.4(0.0) 7.3(0.0) 0.9(0.0)	米、ホットケーキミックス、パン粉、小麦粉、油、ごま、焼ふ	鶏もも、牛乳、しらす干し	もやし、ほうれん草、人参、大根、葉ねぎ、あおのり	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	蒸しパン 麦茶
30 木	肉じゃが丼 春雨サラダ みかん	258.3(0.0) 10.2(0.0) 5.4(0.0) 1.5(0.0)	米、食パン、じゃがいも、油、バター、春雨、三温糖	豆乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、しらす干し、バター	みかん缶、玉葱、人参、あおのり	しょうゆ、コンソメ、食塩	ハイハイ 麦茶	しらすのパン 麦茶
31 金	ピザ ポテトサラダ ミネストローネスープ	295.0(0.0) 12.0(0.0) 11.2(0.0) 0.8(0.0)	強力粉、じゃがいも、グラニュー糖、小麦粉、マカロニ、油、三温糖	牛乳、調整豆乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮なし)、ツナ水煮缶、ピザ用チーズ、鶏ささ身、バター、ゼラチン	玉葱、キャベツ、ホールコーン缶、人参、胡瓜、トマト、ピーマン	ケチャップ、食塩、コンソメ、ドライイースト	ハイハイ 麦茶	豆乳ヨーグルトプリン 麦茶