



# 献立表



2025年10月

杉戸中央みちのこ保育園(一般)

| 日付                  | 献立                                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/塩分<br>( )は未測定                   | 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<br>水             | ご飯<br>豚肉のスタミナチャンプル<br>大学かぼちゃ<br>みそ汁          | 571.5(486.5)<br>21.1(17.7)<br>16.1(14.7)<br>1.1(0.9) | 米、ホットケーキミックス、油、三温糖、焼ふ(板ふ)、ごま          | 牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、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、にんにく、しょうが、カットわかめ                              | しょうゆ、本みりん                              | 麦ふあー<br>牛乳       | チーズホットケーキ<br>牛乳                  |
| 02<br>木             | ご飯<br>かわいいのネギ塩レモン焼き<br>五色金平<br>みそ汁           | 516.8(441.5)<br>23.6(19.7)<br>17.0(15.9)<br>2.1(1.7) | 米、食パン、三温糖、油、ごま油                       | 牛乳、かれい、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉                            | 長葱、れんこん、なめこ、ごぼう、人参、ピーマン、葉ねぎ、レモン果汁                                  | しょうゆ                                   | ソフトサラダせんべい<br>牛乳 | 揚げパンきなこスティック<br>牛乳               |
| 03<br>金             | さつま芋ごはん<br>鶏肉のきのこみそ焼き<br>五目ピーマン<br>みそ汁       | 527.2(442.9)<br>25.3(20.4)<br>19.4(17.1)<br>1.8(1.4) | 米、さつまいも、春巻きの皮、ピープ、油、三温糖、焼ふ(板ふ)、小麦粉、ごま | 牛乳、鶏むね肉(皮付き)、豚肉(もも)、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ                 | かぶ、玉葱、キャベツ、人参、舞茸、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、みりん、ウスターソース、食塩              | ビスケット<br>牛乳      | ミートパイ<br>牛乳                      |
| 06<br>月             | ご飯<br>回鍋肉<br>さつまいもサラダ<br>けんちん汁               | 540.7(458.1)<br>19.9(16.7)<br>16.7(15.4)<br>1.8(1.4) | 米、さつまいも、里芋、小麦粉、三温糖、油、ごま油              | 牛乳、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                                    | 酢、しょうゆ、カレー粉                            | ハッピーターン<br>牛乳    | 人参クッキー<br>牛乳                     |
| 07<br>火             | きのこご飯<br>たらの塩昆布蒸し<br>豚に炒め<br>みそ汁             | 506.6(440.0)<br>24.3(19.9)<br>15.3(15.2)<br>2.2(1.7) | 米、ホットケーキミックス、じゃがいも、ごま油、油、三温糖          | 牛乳、たら、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、とろけるチーズ、バター                    | キャベツ、もやし、玉葱、生椎茸、えのきたけ、にら、しめじ、人参、長葱、切干大根、きぬさや、ピーマン、塩こんぶ、しょうが、カットわかめ | カレールウ、しょうゆ、本みりん、食塩                     | 星たべよ<br>牛乳       | ホットカレーパン<br>牛乳                   |
| 08<br>水             | クリームスパゲティ<br>ごぼうサラダ<br>中華コンスープ               | 551.1(431.0)<br>22.2(16.4)<br>18.0(14.7)<br>1.7(1.2) | 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(きはだ)、チーズ、かつお節                              | 牛葱、ごぼう、人参、胡瓜、しめじ、ホールコーン缶、ほうれん草、たくあん、カットわかめ                         | 酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩、コンソメ                  | ビスコ<br>麦茶        | たくあんのおにぎり<br>牛乳                  |
| 09<br>木             | ご飯<br>山賊焼き<br>高野豆腐の煮物<br>みそ汁                 | 554.6(453.8)<br>22.0(17.0)<br>19.3(14.1)<br>2.1(1.6) | 米、食パン、里芋、グラニュー糖、小麦粉、マーガリン、三温糖         | 牛乳、鶏もも、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ                                   | 人参、長葱、玉葱、いんげん、干椎茸、しょうが、にんにく                                        | しょうゆ、本みりん                              | せんべい<br>麦茶       | ココアトースト<br>牛乳                    |
| 10<br>金             | ご飯<br>かわいいのパン粉焼き<br>肉じゃが<br>キャベツスープ          | 530.8(467.3)<br>20.9(18.2)<br>15.9(14.7)<br>1.8(1.4) | 米、じゃがいも、小麦粉、油、粉糖、三温糖、パン粉、油            | 牛乳、かれい、豚肉(もも)、バター、かれい                                        | 玉葱、人参、キャベツ、しろたき、いんげん                                               | しょうゆ、食塩                                | ビスケット<br>牛乳      | チョコロス<br>牛乳                      |
| 11<br>土             | 親子丼<br>みそ汁<br>バナナ                            | 539.5(449.3)<br>18.7(15.0)<br>16.0(12.0)<br>1.8(1.4) | 米、小麦粉、マーガリン、グラニュー糖、三温糖                | 牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター                       | バナナ、玉葱、人参、えのきたけ、干しぶどう、糸みつば、干椎茸                                     | しょうゆ、ドライイースト、本みりん、食塩                   | せんべい<br>麦茶       | レーズンロール<br>牛乳                    |
| 14<br>火             | ご飯<br>チキン南蛮<br>ひじきとチーズのサラダ<br>ほうとう風汁         | 598.8(493.4)<br>28.5(22.5)<br>16.8(15.5)<br>1.9(1.5) | 米、三温糖、油、ごま、小麦粉                        | 牛乳、鶏むね肉(皮なし)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、生鮭、油揚げ                    | 玉葱、かぼちゃ、大根、胡瓜、人参、ごぼう、生椎茸、しめじ、長葱、ピーマン、ひじき                           | 酢、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩                     | ソフトサラダせんべい<br>牛乳 | 鮭におにぎり<br>牛乳                     |
| 15<br>水<br>絵本<br>給食 | ご飯<br>ロールキャベツ<br>ワカメのナムル<br>かぼちゃのスープ         | 558.0(473.3)<br>23.9(18.5)<br>20.7(15.5)<br>1.6(1.6) | 米、小麦粉、長芋、パン粉、ごま油、油、ごま                 | 牛乳、牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、豚もも(小間)、かまぼこ、バター、干しえび、かつお節              | かぼちゃ、玉葱、キャベツ、もやし、胡瓜、トマトピューレ、葉ねぎ、カットわかめ、パセリ、あおのり、にんにく               | 中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ               | うす焼きせんべい<br>麦茶   | お好み焼き<br>牛乳                      |
| 16<br>木             | ご飯<br>たらのホイル蒸し<br>納豆のさっぱりサラダ<br>豚もものガーリックスープ | 527.2(460.4)<br>23.6(20.0)<br>18.8(16.8)<br>1.6(1.2) | 米、米粉、油、三温糖、片栗粉、ごま、ごま油                 | 牛乳、たら、木綿豆腐、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、にんにく、レモン果汁                              | しょうゆ、酢、食塩                              | きなこせんべい<br>牛乳    | ブラウニー<br>牛乳                      |
| 17<br>金             | 中華丼<br>シュウマイ風<br>豆腐スープ                       | 548.7(455.7)<br>23.2(19.0)<br>17.6(15.6)<br>1.5(1.2) | 米、片栗粉、しょうまいの皮、三温糖、片栗粉、油、黒砂糖、ごま、ごま油    | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、きな粉                                      | 玉葱、白菜、人参、ピーマン、干椎茸、ひじき、しょうが                                         | 中華スープ、しょうゆ、食塩                          | ビスケット<br>牛乳      | 黒糖くず餅<br>牛乳                      |
| 18<br>土             | いなり寿司<br>ツナ入り卵焼き<br>そうめん汁                    | 539.1(435.2)<br>22.5(17.4)<br>16.5(12.4)<br>2.1(1.7) | 米、じゃがいも、片栗粉、米粉、干しそうめん、三温糖、油           | 牛乳、卵、ツナ水煮缶、油揚げ、粉チーズ、かまぼこ                                     | 玉葱、人参、糸みつば                                                         | しょうゆ、酢、食塩                              | せんべい<br>麦茶       | ボンデケーキ<br>牛乳                     |
| 20<br>月             | ご飯<br>揚げだし豆腐<br>筑前煮<br>みそ汁                   | 618.2(495.8)<br>21.8(17.3)<br>18.4(14.1)<br>2.1(1.6) | 米、小麦粉、油、三温糖、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、れんこん、人参、玉葱、ごぼう、葉ねぎ、切干大根、干しぶどう、きぬさや、干椎茸、カットわかめ                | しょうゆ、みりん、食塩                            | ハッピーターン<br>麦茶    | 人参ケーキ<br>スキムココア                  |
| 21<br>火             | ご飯<br>鯖のトマト煮<br>切干大根のサラダ<br>ちゃんぽん風春雨スープ      | 551.8(490.3)<br>19.5(17.1)<br>18.1(17.8)<br>2.0(1.6) | さつまいも、米、油、春雨、小麦粉、ごま、三温糖、ごま油           | 牛乳、生鮭、豚肉(もも)、かに、かまぼこ                                         | ホールトマト缶詰、玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、もやし、切干大根、ピーマン、ホールコーン缶、にんにく                  | しょうゆ、酢、ケチャップ、中華だしの素、食塩                 | 星たべよ<br>牛乳       | 焼きいも<br>牛乳                       |
| 22<br>水<br>誕生会      | 赤飯<br>照り焼きハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ<br>豆乳みそ汁        | 550.6(470.7)<br>22.4(16.4)<br>16.7(14.5)<br>1.6(1.4) | 米、ホットケーキミックス、油、パン粉、粉糖、三温糖、片栗粉、ごま      | ジョアブレン、豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、ささげ(乾)、バター、カルピス | 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、酢、本みりん、食塩                         | カルシウムせんべい<br>牛乳  | りんごのガトーインビジブル<br>幼児ジョア<br>乳児カルピス |
| 23<br>木             | 納豆ご飯<br>あじのごま塩麹焼き<br>切干大根のナポリタン風<br>鶏つくね汁    | 522.9(457.1)<br>22.6(19.4)<br>13.9(13.5)<br>1.9(1.4) | さつまいも、米、じゃがいも、三温糖、油、ごま、片栗粉            | 牛乳、あじ、鶏ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナー、バター                       | 大根、玉葱、長葱、人参、ごぼう、切干大根、葉ねぎ、糸みつば、ピーマン、しょうが、にんにく                       | ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩                    | きなこせんべい<br>牛乳    | スイートポテト<br>牛乳                    |
| 24<br>金             | お弁当デー                                        | 145.9(134.9)<br>4.0(3.3)<br>4.4(3.9)<br>0.1(0.1)     | 三温糖                                   | 牛乳                                                           | りんご濃果汁、もも缶、みかん缶、パイ缶、かんてん                                           |                                        | ビスケット<br>麦茶      | 寒天入りフルーツポンチ<br>牛乳                |
| 25<br>土             | マーボー焼きそば<br>かきたまスープ<br>バナナ                   | 524.4(379.2)<br>20.7(14.8)<br>16.4(11.6)<br>2.2(1.6) | 焼きそばめん、米、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま               | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)                                    | バナナ、長葱、生椎茸、人参、にら、しょうが                                              | しょうゆ、本みりん、食塩                           | せんべい<br>牛乳       | 五平餅<br>牛乳                        |
| 27<br>月             | ミートスパゲティ<br>大根サラダ<br>わかめスープ                  | 532.7(430.7)<br>23.2(18.0)<br>17.2(13.9)<br>2.2(1.6) | スパゲティ、米、油、小麦粉、三温糖、ごま                  | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、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、マッシュルーム缶、長葱、カットわかめ                    | ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩、コンソメ | 麦ふあー<br>麦茶       | きつねおにぎり<br>牛乳                    |
| 28<br>火             | ご飯<br>さばと玉ねぎのみそ煮<br>さつまいもと鶏肉の甘辛炒め<br>すまし汁    | 547.9(460.1)<br>23.4(19.0)<br>19.7(17.9)<br>1.9(1.5) | 米、食パン、さつまいも、黒砂糖、マーガリン、小麦粉、三温糖、油       | 牛乳、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、しょうが                                               | しょうゆ、みりん、本みりん、食塩                       | せんべい<br>牛乳       | かりんとトースト<br>牛乳                   |
| 29<br>水             | ご飯<br>チキンカツ<br>ほうれん草とじゃこの磯和え<br>すまし汁         | 544.3(490.7)<br>22.1(19.2)<br>16.4(15.9)<br>2.0(1.6) | 米、ホットケーキミックス、パン粉、小麦粉、油、焼ふ、ごま          | 牛乳、鶏もも、こしあん、しらす干し                                            | もやし、ほうれん草、大根、人参、葉ねぎ、あおのり                                           | 中濃ソース、しょうゆ、食塩                          | ソフトサラダせんべい<br>牛乳 | あんまん風蒸しパン<br>牛乳                  |
| 30<br>木             | ホークカレー<br>春雨サラダ<br>フルーチェ                     | 586.5(456.3)<br>23.2(17.1)<br>19.1(15.5)<br>2.4(1.7) | 米、食パン、じゃがいも、春雨、油、マーガリン、三温糖、ごま油        | 牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、しらす干し、とろけるチーズ                                | 人参、玉葱、ホールコーン缶、あおのり                                                 | カレールウ、酢、しょうゆ                           | ビスコ<br>麦茶        | じゃこトースト<br>牛乳                    |
| 31<br>金             | ピザ<br>ポテトサラダ<br>ミネストローネスープ                   | 547.3(456.9)<br>22.6(18.6)<br>21.3(18.2)<br>1.5(1.2) | 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、調製豆乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮なし)、ツナ水煮缶(きはだ)、ピザ用チーズ、鶏ささ身、バター、ゼラチン  | 玉葱、キャベツ、人参、ホールコーン缶、胡瓜、ピーマン、トマト、にんにく                                | ケチャップ、食塩、ドライイースト、コンソメ                  | ビスケット<br>牛乳      | 抹茶ババロア<br>牛乳                     |