



令和7年 10月献立表 そが中央保育園



日 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 水	ご飯 すきやき風煮 ブロッコリーとオリーブオイル 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 きなごまトースト	精白米/しらたき/調合油 /上白糖/ごま油/食パン /マーガリン/ごま/グラ ニュー糖	牛乳/豚こま肉/焼き 豆腐/ツナ/米みそ/ きな粉	えのきたけ/にんじん/はくさい /根深ねぎ/ブロッコリー/乾燥 わかめ/りょうとうもやし/グ レープフルーツ
2 木	ご飯 たらの西京焼き わかめとキャベツの酢の物 すまし汁 未)パイン 以)バナナ	牛乳 納豆チャーハン	精白米/三温糖/上白 糖/ごま油	牛乳/すけとうだら/ 米みそ/挽きわり納豆	乾燥わかめ/キャベツ/きゅうり /りょうとうもやし/だいこん/ にんじん/パイン/バナナ/根深 ねぎ/こまつな
3 金	ご飯 鶏の塩麹焼き うの花炒り煮 トマト 味噌汁 オレンジ	ジョア ビスケット	精白米/塩こうじ/調 合油/三温糖/ソフト ビスケット	牛乳/鶏もも肉/おか ら/油揚げ/米みそ/ ジョア	にんじん/ごぼう/根深 ねぎ/生しいたけ/トマト/ なす/たまねぎ/レタ
6 月	お月見うどん ひじきのサラダ チーズ 未)パイン 以)バナナ	牛乳 和風ツナピラフ	うどん/調合油/上白 糖/ごま油/精白米	牛乳/豚こま肉/かま ぼこ/スティックチー ズ/ツナ	にんじん/生しいたけ/れんこん/ りょうとうもやし/根深ねぎ/干 ひじき/こまつな/きゅうり/コー ン 缶/パイン/バナナ/たまねぎ
7 火	ご飯 厚揚げの中華風煮 うの花炒り煮 中華風スープ グレープフルーツ	牛乳 甘納豆蒸しパン	精白米/調合油/上白糖/ ごま油/片栗粉/ごま/蒸 しパンミックス/甘納豆(あ ずき)	牛乳/鶏ももこま切れ 肉/生揚げ/調製豆乳	チンゲンサイ/にんじん/えのき たけ/コーン缶/れんこん/トマト/き ゅうり/もみのり/にら/たまねぎ /グレープフルーツ
8 水	ご飯 肉野菜炒め さつまいもの甘煮 味噌汁 パイン	牛乳 昆布おにぎり 以)いりこ	精白米/調合油/ごま 油/さつまいも/三温 糖/ごま	牛乳/豚こま肉/米み そ	たまねぎ/にんじん/青ピーマン /りょうとうもやし/キャベツ/ こまつな/ぶなしめじ/パイン/ 塩昆布
9 木	ご飯 鮭フライ コールスローサラダ 味噌汁 野菜ジュース	牛乳 大学芋	精白米/薄力粉/パン粉/ 調合油/さつまいも/グラ ニュー糖/ごま	牛乳/鮭/卵/ツナ/ 米みそ	キャベツ/きゅうり/にん じん/コーン缶/だいこん/み ずな/野菜ジュース
10 金	豆腐ブレード タンドリーチキン 洋風きんぴら 洋風スープ オレンジ	牛乳 しらすご飯	豆腐ブレード/調合油/ じゃがいも/上白糖/ごま 油/ごま/精白米	牛乳/鶏もも肉/豆乳 ホイップ/しらす干し	にんにく/たまねぎ/りんご/ ごぼう/にんじん/いんげん/ えのきたけ/はくさい/レタ
14 火	ご飯 ポパイオムレツ 切干大根の煮付け 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 いちごジャムラスク	精白米/調合油/上白 糖/食パン/バター/ グラニュー糖	牛乳/卵/豚バラ/コー ン/油揚げ/米みそ	にんじん/たまねぎ/れんこん/コー ン 缶/切干しだいこん/いんげん/ りょうとうもやし/乾燥わかめ/ グレープフルーツ/いちごジャム
15 水	ご飯 炒めビーフン 鶏レバーのかりん揚げ 味噌汁 オレンジ	牛乳 おいもパイ	精白米/ビーフン/調合油 /ごま油/片栗粉/白玉麩 /さつまいも/上白糖/ ぎょうざの皮	牛乳/豚こま肉/鶏レ バー/米みそ	にんじん/たまねぎ/エリ ンギ/青ピーマン/しょう が/こねぎ/レタ
16 木	ご飯 チンジャオロース レーズンサラダ 中華風スープ グレープフルーツ	牛乳 みかんクリームパン	精白米/調合油/上白 糖/片栗粉/ごま油/ ロールパン	牛乳/豚こま肉/米み そ/木綿豆腐/ホイッ プクリーム	しょうが/にんにく/青ピーマン/にん じん/生しいたけ/たけのこ/キャベツ /きゅうり/たまねぎ/干しほう/チ ンゲンサイ/グレープフルーツ/みかん
17 金	ご飯 かねいの煮付け 白和え 具だくさん味噌汁 未)パイン 以)バナナ	牛乳 ソーセージピラフ	精白米/上白糖/ごま /さつまいも/調合油	牛乳/かねい/木綿豆 腐/米みそ/豚ウナサ ーゼ	しょうが/れんこん/にんじん/ はくさい/生しいたけ/パイン/ バナナ/たまねぎ/コーン缶/ マッシュルーム
20 月	ご飯 含め煮 たたきごぼう 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ココアクリームサンド	精白米/じゃがいも/ 調合油/上白糖/ごま /食パン	牛乳/鶏ももこま切れ 肉/生揚げ/あさり缶 /米みそ	にんじん/いんげん/ごぼ う/れんこん/グレープフルーツ
21 火	ご飯 めかじきの照り焼き さつまいもと蓮根の甘辛炒め ブロッコリー 味噌汁 オレンジ	シリアルミルクがけ	精白米/調合油/さつまい も/上白糖/ごま油/ごま /コーンフレーク	牛乳/めかじき/米み そ	れんこん/ブロッコリー/ なす/たまねぎ/レタ
22 水	焼き鳥丼 さつまいもの天ぷら 人参と玉ねぎのかき揚げ 味噌汁 野菜ジュース	牛乳 マカロニきな粉	精白米/調合油/上白 糖/さつまいも/薄力 粉/マカロニ	牛乳/鶏ももこま切れ 肉/卵/米みそ/きな 粉	しょうが/にんじん/たまねぎ /ごぼう/根深ねぎ/切干しだ いこん/ぶなしめじ/野菜ジュース
23 木	ちゃんぽん麺 餃子 オレンジ	牛乳 きのこご飯	中華めん/調合油/ごま油 /ぎょうざの皮/上白糖/ 片栗粉/精白米	牛乳/かまぼこ/豚こ ま肉/調製豆乳/豚ひ き肉/油揚げ	にんにく/しょうが/にんじん/り ょうとうもやし/キャベツ/コーン 缶/たまねぎ/にら/レタ/えのきたけ/ 干しいたけ/ぶなしめじ
24 金	ご飯 鮭のミラノ風焼き マカロニサラダ チーズ 洋風スープ パイン	ヨーグルト せんべい	精白米/調合油/マカ ロニ/マヨドレ/せん べい	牛乳/鮭/スティック チーズ/カップヨーグ ルト	トマト/たまねぎ/ズッキーニ /黄ピーマン/きゅうり/にん じん/コーン缶/キャベツ/パイン
27 月	かぼちゃカレーライス キャベツのマリネ グレープフルーツ	牛乳 きな粉蒸しパン	精白米/調合油/上白 糖/蒸しパンミックス	牛乳/鶏ももこま切れ 肉/調製豆乳/きな粉	かぼちゃ/にんじん/たまねぎ /マッシュルーム/コーン缶/ク リームコーン缶/キャベツ/グ レープフルーツ
28 火	ご飯 めかじきのバーベキューソース ひじきの煮付け 味噌汁 未)パイン 以)バナナ	牛乳 炊き込みご飯	精白米/調合油/上白 糖	牛乳/めかじき/油揚 げ/米みそ/鶏ももこ ま切れ肉	たまねぎ/りんご/にんにく/干 ひじき/いんげん/にんじん/こ まつな/えのきたけ/パイン/バ ナナ/ごぼう/こねぎ
29 水	ご飯 鶏のマーマレード焼き マセアンサラダ 洋風スープ グレープフルーツ	牛乳 ツナマヨパン	精白米/じゃがいも/ マヨドレ/ロールパン	牛乳/鶏もも肉/プロ セスチーズ/ツナ	レタ/マーマレード/にんにく/コー ン 缶/にんじん/きゅうり/かぶ /はくさい/グレープフルーツ
30 木	ご飯 麻婆豆腐 野菜のナムル 中華風スープ オレンジ	牛乳 おいなりさん	精白米/調合油/上白 糖/ごま油/片栗粉/ 三温糖/ごま	牛乳/豚ひき肉/木綿 豆腐/米みそ/油揚げ	にんにく/しょうが/たまねぎ/ 根深ねぎ/生しいたけ/にら/ きゅうり/にんじん/りょうとう もやし/チンゲンサイ/レタ
31 金	★おぼけライス 鶏肉のカチャトーラ かぼちゃサラダ 洋風スープ パイン	牛乳 レーズンスコーン	精白米/じゃがいも/ 調合油/上白糖/マヨ ドレ/薄力粉/バター	牛乳/鶏ももこま切れ 肉/大豆水煮	焼きのり/にんじん/たまねぎ /青ピーマン/かぼちゃ/き ゅうり/キャベツ/パイン/干し ぶどう

★おたのしみ給食

※2歳児クラスまでのお子様には午前おやつを提供します。

※仕入れ状況によって献立が変わることがあります。

※午後おやつに飲料の記載がない時は麦茶を提供します。



<栄養価>

未満児

以上児

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
506kcal	20.5g	17.5g	260mg	1.5g
591kcal	23.4g	19.1g	245mg	1.7g