

10月 献立表 幼児・長時間

2025 年 10 月

へきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 水	タコライス ポテトサラダ 牛乳	◎牛乳 ◎ブラウニーケーキ	豚ひき肉、バルメザンチーズ、ツナ缶、牛乳、卵	たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、にんにく、きゅうり、にんじん、コーン缶	うるち米、じゃがいも、薄力粉、マーガリン、三温糖、有塩バター	トマトケチャップ、カレー粉、ウスターソース、マヨネーズ、ビュアココア、ペーキングパウダー	エネルギー 668kcal たんぱく質 25.4g 脂質 31.1g 炭水化物 82.4g 塩分 1.9g
2 木	七分付き玄米 肉じゃが 豆腐のみそ汁 バナナ お茶	◎牛乳 ◎スティックパン	豚もも肉、削り節、絹ごし豆腐、牛乳	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、えのきたけ、乾燥わかめ、バナナ	七分つき米、じゃがいも、しらたき、三温糖、スティックパン	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶	エネルギー 529kcal たんぱく質 19.2g 脂質 12.2g 炭水化物 90.0g 塩分 2.0g
3 金	超熟ロールパン 魚のきのこソースがけ ブロッコリーサラダ じゃが芋とコーンのスープ 牛乳	◎牛乳 ◎みりん揚げ	赤魚、豆乳、牛乳、生クリーム	えのきたけ、しいたけ、ぶなしめじ、まいたけ、ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、たまねぎ、パセリ	超熟ロールパン、かたくり粉、じゃがいも	こいくちしょうゆ、清酒、鶏がらだし、マヨネーズ、コンソメ、みりん揚げ	エネルギー 437kcal たんぱく質 22.9g 脂質 19.6g 炭水化物 51.2g 塩分 2.0g
4 土	焼きうどん(土) チンゲン菜と卵の和え物(土) 牛乳	◎牛乳 ◎薄皮クリームパン	豚もも肉、卵、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	うどん、三温糖、薄皮クリームパン	こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 404kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.1g 炭水化物 51.7g 塩分 1.6g
6 月	食パン ハンバーグ きゅうりとコーンのサラダ カレースープ 牛乳	◎あべかわ	豚ひき肉、卵、おから、牛乳、ウインナーソーセージ、木綿豆腐、きな粉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、みずな、コーン缶、かぼちゃ、にんじん、パセリ	食パン、パン粉、白玉粉、マカロニ、三温糖	トマトケチャップ、マヨネーズ、ブイヨン、カレールーウ、食塩	エネルギー 520kcal たんぱく質 22.8g 脂質 23.9g 炭水化物 62.2g 塩分 1.9g
7 火	七分付き玄米 みそカツ じゃが芋とひじきの煮物 けんちん汁 お茶	◎コーンフレーク	鶏もも肉、卵、はんぺん、削り節、厚揚げ、牛乳	干しひじき、さやいんげん、かぼちゃ、ごぼう、長ねぎ	七分つき米、薄力粉、パン粉、三温糖、じゃがいも、さといも、コーンフレーク	米みそ、本みりん、清酒、こいくちしょうゆ、食塩、麦茶	エネルギー 588kcal たんぱく質 24.8g 脂質 18.0g 炭水化物 86.5g 塩分 2.2g
8 水	ヘルシー里芋ご飯 塩さば やみつききゅうり なめこのみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎バームクーヘン	鶏もも肉、油揚げ、削り節、塩さば、絹ごし豆腐、牛乳	にんじん、さやいんげん、干ししいたけ、きゅうり、なめこ、たまねぎ	うるち米、さといも、すりごま、ごま油	こいくちしょうゆ、本みりん、鶏がらだし、米みそ、麦茶、バームクーヘン	エネルギー 524kcal たんぱく質 26.4g 脂質 22.9g 炭水化物 58.3g 塩分 1.9g
9 木	焼きそば かぼちゃのごまマヨネーズ バナナ 牛乳	◎牛乳 ◎さつま芋蒸しパン	豚もも肉、蒸しかまぼこ、さくらえび、やいりいか、牛乳、卵、きな粉、スキムミルク	キャベツ、だいずもやし、にんじん、青ピーマン、ぶなしめじ、かぼちゃ、ブロッコリー、バナナ	サラダ油、さつまいも、すりごま、薄力粉、三温糖、マーガリン	焼きそばめん、ウスターソース、マヨネーズ、パニラエッセンス	エネルギー 650kcal たんぱく質 24.3g 脂質 26.7g 炭水化物 85.9g 塩分 1.2g
10 金	超熟ロールパン 豆腐の真砂揚げ キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ 牛乳	◎牛乳 ◎ビスコ	木綿豆腐、鶏ひき肉、さくらえび、しらす干し、卵、ベーコン、牛乳	にんじん、葉ねぎ、キャベツ、きゅうり、みずな、ヤングコーン、コーン缶、たまねぎ、まいたけ、チンゲンサイ、だいこん	超熟ロールパン、すりごま、かたくり粉、揚げ油	こいくちしょうゆ、コーンドレッシング、コンソメ、ビスコ	エネルギー 529kcal たんぱく質 23.1g 脂質 25.3g 炭水化物 59.9g 塩分 10.1g
11 土	ハヤシライス(土) コールスローサラダ(土) 牛乳	◎牛乳 ◎バタースティックパン	豚もも肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、レーズン	うるち米、じゃがいも、三温糖、サラダ油、バタースティックパン	ハヤシルウ、穀物酢、食塩	エネルギー 582kcal たんぱく質 20.0g 脂質 21.1g 炭水化物 84.1g 塩分 2.3g
14 火	マーボー丼(七分) 大根サラダ お茶	◎牛乳 ◎薄皮あんぱん	豚ひき肉、木綿豆腐、高野豆腐、ツナ缶、牛乳	なす、れんこん、長ねぎ、にら、青ピーマン、にんじん、しょうが、だいこん、きゅうり	七分付き玄米、三温糖、ごま油、かたくり粉、薄皮つごあんぱん	米みそ、中華だし、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 568kcal たんぱく質 22.0g 脂質 20.0g 炭水化物 55.3g 塩分 2.5g
15 水	カレーライス 野菜のドレッシング和え 牛乳	◎牛乳 ◎レモンケーキ	豚もも肉、牛乳、ロースハム	にんじん、たまねぎ、なす、マッシュルーム、キャベツ、みずな、コーン缶、きゅうり	うるち米、押麦、じゃがいも	カレールーウ、ごまドレッシング、レモンケーキ	エネルギー 581kcal たんぱく質 21.3g 脂質 21.6g 炭水化物 83.8g 塩分 2.0g
16 木	わかめご飯 おでん キャベツとささみの和え物 お茶	◎牛乳 ◎さつま芋とチーズのケーキ	厚揚げ、はんぺん、焼き竹輪、ウインナーソーセージ、削り節、鶏ささみ、牛乳、クリームチーズ、卵、コンデンスミルク、スキムミルク	だいこん、日高こんぶ、キャベツ	うるち米、すりごま、三温糖、さつまいも、マーガリン、薄力粉	わかめご飯の素、こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、ペーキングパウダー、パニラエッセンス	エネルギー 597kcal たんぱく質 28.8g 脂質 23.9g 炭水化物 71.7g 塩分 3.7g
17 金		◎アイスクリーム			アイスクリーム、コーンフレーク		エネルギー 198kcal たんぱく質 3.5g 脂質 4.3g 炭水化物 28.3g 塩分 0.4g
18 土	ずき焼き丼(土) ほうれん草の和え物(土) 牛乳	◎牛乳 ◎さつま芋スティックパン	豚もも肉、焼き豆腐、牛乳	長ねぎ、はくさい、しいたけ、ほうれんそう、だいずもやし	うるち米、しらたき、三温糖、さつま芋スティックパン	こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 495kcal たんぱく質 19.1g 脂質 16.9g 炭水化物 71.5g 塩分 1.4g
20 月	七分付き玄米 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 大根のみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎バナナケーキ	厚揚げ、豚もも肉、高野豆腐、削り節、牛乳、コンデンスミルク、卵、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、だいこん、乾燥わかめ、バナナ	七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、油揚げ、薄力粉、マーガリン、有塩バター	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、ペーキングパウダー	エネルギー 481kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.4g 炭水化物 71.6g 塩分 2.0g

21	中華丼 さつまいも昆布の煮物 お茶	◎牛乳 ◎星たべよ	豚もも肉、厚揚げ、大豆水煮缶、削り節、牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、干しいたけ、はくさい、ヤングコーン、刻み昆布、さやいんげん	うるち米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、さつまいも、星たべよ	中華だし、こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶	エネルギー 422kcal たんぱく質 19.0g 脂質 11.7g 炭水化物 64.2g 塩分 1.9g
22	豚こぶごはん チキンの照り焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え 里芋のみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎ロールケーキ	豚もも肉、蒸しかまぼこ、削り節、鶏もも肉、厚揚げ、牛乳	刻み昆布、にんじん、ごぼう、干しいたけ、さやいんげん、ブロッコリー、たまねぎ、長ねぎ	うるち米、さといも	こいくちしょうゆ、本みりん、マヨネーズ、米みそ、麦茶、ロールケーキ	エネルギー 573kcal たんぱく質 26.4g 脂質 25.8g 炭水化物 64.3g 塩分 1.8g
23	親子うどん じゃが芋の煮物 バナナ お茶	◎牛乳 ◎カステラ	鶏もも肉、油揚げ、なると、卵、削り節、はんぺん、牛乳	葉ねぎ、干しいたけ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、さやえんどう、バナナ	うどん、じゃがいも、三温糖、カステラ	こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶	エネルギー 528kcal たんぱく質 23.2g 脂質 12.7g 炭水化物 87.3g 塩分 2.6g
24	超熟ロールパン 魚のオランダ揚げ ごぼうサラダ 豆乳スープ(じゃがいも) 牛乳	◎牛乳 ◎ホットケーキ	ホキ、卵、ツナ缶、調製豆乳、生クリーム、牛乳、スキムミルク、きな粉	にんじん、たまねぎ、パセリ、ごぼう、きゅうり、コーン缶、チンゲンサイ、マッシュルーム、ぶなしめじ、オレンジマーマレード	超熟ロールパン、薄力粉、揚げ油、じゃがいも、メープルシロップ、三温糖、マーガリン	マヨネーズ、コンソメ、ベーキングパウダー、バニラエッセンス	エネルギー 664kcal たんぱく質 28.4g 脂質 35.7g 炭水化物 67.0g 塩分 2.2g
25	ミートスバゲティ(土) スイートポテトサラダ(土) 牛乳	◎牛乳 ◎スティックパン	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、パセリ、きゅうり	スバゲッティ、マーガリン、さつまいも、スティックパン	ミートソース、トマトケチャップ、コンソメ、マヨネーズ	エネルギー 542kcal たんぱく質 21.2g 脂質 22.2g 炭水化物 72.6g 塩分 1.8g
27	ブルコギ丼 チンゲン菜の和え物 お茶	◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	豚もも肉、しらす干し、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、チンゲンサイ、だいずもやし	うるち米、三温糖、ごま油、すりごま	焼き肉のたれ、こいくちしょうゆ、麦茶、アメリカンドッグ	エネルギー 564kcal たんぱく質 24.3g 脂質 16.5g 炭水化物 82.5g 塩分 3.6g
28	食パン 鶏肉のアップルソースがけ 粉ふき芋 トマト スープヌードル 牛乳	◎牛乳 ◎カルシウムウエハース	鶏もも肉、ベーコン、牛乳	りんご、たまねぎ、にんにく、あおのり、トマト、まいたけ、チンゲンサイ、にんじん	食パン、かたくり粉、三温糖、揚げ油、じゃがいも、さつまいも、有塩バター、緑豆はるさめ	こいくちしょうゆ、コンソメ、カルシウムウエハース	エネルギー 578kcal たんぱく質 24.0g 脂質 26.7g 炭水化物 61.5g 塩分 2.7g
29	七分付き玄米 いわしの照りマヨ風味 小松菜の和え物 豚汁 お茶	◎牛乳 ◎ヨーグルトケーキ	削り節、豚もも肉、厚揚げ、牛乳、プレーンヨーグルト、卵	ごまつな、ぶなしめじ、にんじん、たまねぎ、だいこん、葉ねぎ、ごぼう、オレンジマーマレード	七分つき米、いわしの照りマヨ風味、さといも、薄力粉、マーガリン、三温糖	こいくちしょうゆ、米みそ、麦茶、ベーキングパウダー	エネルギー 514kcal たんぱく質 21.5g 脂質 19.5g 炭水化物 64.8g 塩分 1.4g
30	豚肉の柳川風丼 キャベツとしらすの和え物 お茶	◎牛乳 ◎自然の恵みドーナツ	豚もも肉、卵、厚揚げ、高野豆腐、削り節、しらす干し、牛乳	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、ごぼう、糸みつば、刻みのり、キャベツ、きゅうり	うるち米、三温糖、ごま油	こいくちしょうゆ、清酒、穀物酢、麦茶、自然の恵みドーナツ	エネルギー 607kcal たんぱく質 25.7g 脂質 21.7g 炭水化物 79.0g 塩分 1.4g
31	超熟ロールパン シンデレラシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳	◎牛乳 ◎ココナッツサブレ	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、豆乳	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム、パセリ、ブロッコリー、コーン缶	超熟ロールパン、さつまいも、ココナッツサブレ	シチュールー、マヨネーズ	エネルギー 596kcal たんぱく質 27.7g 脂質 25.5g 炭水化物 73.1g 塩分 2.6g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です