

2025年10月

献立表

金町保育園(離乳食 完了食)

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	塩うどん しらすと青のりのたまご焼き 水 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)小間小間、油揚げ、しらす干し	バナナ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、あおのり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 おいなりさん風おにぎり	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.4 g カルシウム 184 mg
02	ご飯 チンジャオロース 27 トマトのサラダ 月 ワンタンスープ	米、さつまいも、砂糖、ワンタンの皮、油、片栗粉、水あめ、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、黒ごま	バナナ、トマト、ピーマン、チンゲンサイ、赤ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、ホールコーン缶、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、鳥がらだし、みりん、パセリ粉、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 大学芋	エネルギー 479 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 13.9 g カルシウム 165 mg
03	ポークカレー 17 菜果サラダ 金 味噌汁(大根・わかめ)	米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、みかん缶、だいこん、キャベツ、きゅうり、生わかめ、りんごジャム、トマトピューレ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、穀物酢、ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉	午前牛乳 ハイハイ牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 457 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 16.5 g カルシウム 181 mg
04	みそうどん ブロッコリーとハムの炒め物 土 ヨーグルト	ゆでうどん、米、油、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、油揚げ、ハム(卵・乳不使用)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏	ブロッコリー、はくさい、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、コンソメ	午前牛乳 ハイハイ牛乳 そばろおにぎり	エネルギー 422 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.6 g カルシウム 276 mg
06	きのこご飯 さばの塩焼き 月 ひじきの煮物 味噌汁(冬瓜・ねぎ)	米、さつまいも、砂糖	牛乳、さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	バナナ、にんじん、とうがん、いんげん、万能ねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ひじき、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 お月見おはぎ 	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.5 g カルシウム 171 mg
07	ロールパン 21 チキンのトマトグラタン 火 スティック野菜 ブロッコリースープ	ロールパン、片栗粉、小麦粉、油、オリゴ糖、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、若鶏肉もも(皮なし)、木綿豆腐、ベーコン(卵・乳不使用)、ピザ用チーズ、バター	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、ほうれんそう、カットトマト缶、ホールコーン缶、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、中濃ソース、ウスターソース、鳥がらだし	午前牛乳 ハイハイ牛乳 チキンナゲット	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 21.9 g カルシウム 253 mg
08	ちゃんぽん麺 22 かぶの煮物 水 果物(バナナ)	ゆで中華めん、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、さけ、かつお節	バナナ、かぶ、にんじん、キャベツ、もやし、にら、ねぎ、たけのこ(ゆで)、ホールコーン缶、かぶ・葉、黒きくらげ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、みりん、オイスターソース	午前牛乳 ハイハイ牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 407 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 10.0 g カルシウム 196 mg
09	ご飯 23 鶏肉の照り焼き 木 ほうれん草の納豆あえ 味噌汁(玉ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、挽きわり納豆、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお粉	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、バナナ、にんじん、万能ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ハイハイ牛乳 バナナケーキ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.2 g カルシウム 184 mg
10	マーボー茄子丼 24 三色ナムル 金 春雨スープ ヨーグルト	米、焼ふ、砂糖、油、はるさめ、ごま油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、バター	もやし、ほうれんそう、にんじん、なす、キャベツ、ねぎ、万能ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、鳥がらだし	午前牛乳 ハイハイ牛乳 お麩のラスク	エネルギー 419 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 249 mg
11	チャーシューメン 25 カレーポテト 土 ヨーグルト	ゆで中華めん、じゃがいも、米、ごま油、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、牛乳、焼き豚、ハム(卵・乳不使用)	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、万能ねぎ、ホールコーン缶、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、鳥がらだし、カレー粉、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 小ねぎおにぎり	エネルギー 418 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 9.0 g カルシウム 241 mg
14	ご飯 28 鮭のちゃんちゃん焼き 火 ブロッコリーのごまあえ すまし汁(小松菜・豆腐)	食パン、米、エッグケアマヨネーズ、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、すりごま	ブロッコリー、オレンジ、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ホールコーン缶、あおのり	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 ソーストレスト	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 12.9 g カルシウム 209 mg
15	きのこうどん 29 じゃが芋のチーズ焼き 水 果物(バナナ)	ゆでうどん、じゃがいも、米、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、油揚げ、ツナ油漬缶、チーズ	バナナ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、なめこ、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 ゆかりツナおにぎり	エネルギー 415 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 12.1 g カルシウム 180 mg
16	ご飯 豚肉のバーベキューソース 木 おかひじきのおかかあえ 味噌汁(かぶ)	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、かつお粉	パイナップル、キャベツ、こまつな、おかひじき、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、りんごジャム、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、ウスターソース、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 ポテトむらの焼きコロッケ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.9 g カルシウム 181 mg
20	ご飯 さばの塩焼き 月 ひじきの煮物 味噌汁(冬瓜・ねぎ)	米、米粉ホットケーキミックス、砂糖	牛乳、さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、とうがん、にんじん、いんげん、万能ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 米粉のココア蒸しパン	エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.7 g カルシウム 177 mg
30	ご飯 豚肉のバーベキューソース 木 おかひじきのおかかあえ 味噌汁(小松菜・えのき)	米、マカロニ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン(卵・乳不使用)、かつお粉	パイナップル、キャベツ、カットトマト缶、にんじん、こまつな、おかひじき、たまねぎ、えのきたけ、かぶ、りんごジャム、かぶ・葉、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、ウスターソース	午前牛乳 ハイハイ牛乳 マカロニミネストローネ	エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.3 g カルシウム 194 mg
31	ご飯 酢鶏 金 かぼちゃサラダ ☆  わかめスープ	米、米粉ホットケーキミックス、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、こしあん(生)、ヨーグルト(無糖)	みかん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、ピーマン、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが	かつお・昆布だし汁、中華スープ、ケチャップ、しょうゆ、穀物酢、みりん、鳥がらだし	午前牛乳 ハイハイ牛乳 パンキン焼きあんドーナツ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 11.2 g カルシウム 158 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

6日お月見おやつ・31日ハロウィンメニュー

16日絵本給食「ポテトむらのコロッケまつり」からコロッケを提供します。完了食は焼きコロッケの提供となります。

