

2025年10月

献立表

金町保育園(幼児食)

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 ミレービスケット 牛乳 おいなりさん風おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	503 kcal 21.3 g 17.1 g 203 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、なたね油、油、片栗粉、水あめ	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、黒ごま	りんご、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	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 ばりばりパンブキン 牛乳 大学芋	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	596 kcal 16.5 g 19.1 g 178 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 ソフトな小魚せん 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	554 kcal 15.4 g 19.7 g 199 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	牛乳、ヨーグルト(加糖)、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)、	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 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 そぼろおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	502 kcal 22.5 g 16.1 g 302 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	かき、にんじん、とうがら、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 こめせんべい 牛乳 お月見おはぎ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	560 kcal 22.8 g 15.9 g 187 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、カットトマト缶詰、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 ソースせん 牛乳 チキンナゲット	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	577 kcal 26.5 g 26.4 g 288 mg
08	ちゃんぽん麺 22 かぶと厚揚げの煮物 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、厚揚げ、さけ、かつお節	バナナ、にんじん、キャベツ、かぶ、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 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	512 kcal 20.0 g 13.3 g 245 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(れんこん・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	なし、ほうれんそう、れんこん、バナナ、たまねぎ、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 ばりばりパンブキン 牛乳 バナナケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	569 kcal 24.4 g 15.5 g 195 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	牛乳、ヨーグルト(加糖)、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 ソフトな小魚せん 牛乳 お麩のラスク	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	498 kcal 18.4 g 15.6 g 268 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	牛乳、ヨーグルト(加糖)、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 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 小ねぎおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	497 kcal 21.2 g 10.3 g 259 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 ソースせん 牛乳 ソーストースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	599 kcal 28.6 g 15.2 g 234 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 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 ゆかりツナおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	502 kcal 19.0 g 14.1 g 198 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 ばりばりパンブキン 牛乳 ポテトむらのコロッケ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	549 kcal 20.7 g 18.9 g 198 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)	かき、とうがら、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 こめせんべい 牛乳 米粉のココア蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	507 kcal 21.0 g 16.2 g 195 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、カットトマト缶詰、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 ばりばりパンブキン 牛乳 マカロニミネストローネ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	500 kcal 20.2 g 16.9 g 215 mg
31	ご飯 えび入り酢鶏 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)、えび、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 ソフトな小魚せん 牛乳 パンブキンあんドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	571 kcal 18.2 g 12.9 g 178 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 ・ 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 ・ 31日ハロウィンメニュー

