

2025 年 10 月 給食予定献立表

上十川保育園

園長 工藤さち子



給食目標

好き嫌いしないでなんでも食べようね

2025/10/1 担当：齋藤

誕生会

十五夜

秋の遠足

日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ		給与栄養量		
				未満児	以上児		3歳	3歳
				9時	3時半		未満児	以上児
1 (水)	ポークカレー 野菜サラダ デザート: パナナ	味付け 卵	豚肉・じゃがいも・人参 玉ねぎ・福神漬・きゅうり トマト・レタス 魚肉ソーセージ・パナナ	お茶 ・	お茶 ・	1人1杯 (kcal)	445	290
				お菓子	お菓子	タンパク質 (g)	14.0	9.6
						脂質 (g)	11.4	9.9
						塩分 (g)	2.5	2.8
2 (木)	栗ご飯 魚すり身のかき揚げ 豆腐すまし汁 デザート: みかんヨーグルト		栗・魚すり身・玉ねぎ 人参・ごぼう・トマト きゅうり・卵・豆腐 わかめ・ねぎ	牛乳 ・	牛乳 ・	1人1杯 (kcal)	753	935
				お菓子	ドーナツ	タンパク質 (g)	26.6	31.5
						脂質 (g)	25.3	30.7
						塩分 (g)	1.3	1.5
3 (金)	焼肉とフレークサラダ 大根みそ汁 デザート: ヨーグルト	ごはん ですよ	豚肉・ツナ缶 じゃがいも・マカロニ 玉ねぎ・人参・チーズ 大根・油揚げ	牛乳 ・	牛乳 ・	1人1杯 (kcal)	557	477
				お菓子	お菓子	タンパク質 (g)	25.4	24.5
						脂質 (g)	23.9	25.2
						塩分 (g)	2.1	1.6
4 (土)	肉じゃが チーズちくわ わかめみそ汁 デザート: ヨーグルト	ふりかけ	豚肉・じゃがいも しらたき・玉ねぎ・人参 グリーンピース・ちくわ チーズ・わかめ・ねぎ	牛乳 ・	牛乳 ・	1人1杯 (kcal)	592	398
				お菓子	お菓子	タンパク質 (g)	30.1	21.8
						脂質 (g)	21.8	19.6
						塩分 (g)	1.9	2.2
6 (月)	月見うどん 鶏肉の五目炒め 昆布の佃煮 デザート: ヨーグルト	きゅうり の 味噌のせ	うどん・卵・ねぎ 鶏肉・かまぼこ・玉ねぎ ピーマン・豆腐 トマト・きゅうり	牛乳 ・	牛乳 ・	1人1杯 (kcal)	520	375
				お菓子	お菓子	タンパク質 (g)	24.5	23.2
						脂質 (g)	14.9	14.4
						塩分 (g)	2.1	2.5
7 (火)	チキンカツタルタルソースかけ コンソメスープ デザート: パインヨーグルト	枝豆	鶏肉・らっきょう漬 玉ねぎ・キャベツ トマト・ブロッコリー 人参・わかめ	牛乳 ・	お茶 ・	1人1杯 (kcal)	674	533
				お菓子	おにぎり	タンパク質 (g)	26.7	21.7
						脂質 (g)	23.0	21.4
						塩分 (g)	2.5	3.0
8 (水)	きんぴら風煮 卵焼き 野菜たっぷり豚汁 デザート: みかんヨーグルト	夕焼け ご飯	ごぼう・人参・油揚げ ちくわ・卵・豚肉 じゃがいも・大根 きゅうり・みかん缶	お茶 ・	牛乳 ・	1人1杯 (kcal)	522	419
				お菓子	お菓子	タンパク質 (g)	19.5	20.5
						脂質 (g)	18.6	19.2
						塩分 (g)	1.9	1.6
9 (木)	鶏のから揚げ・だし巻き卵 ミニトマト・ゆでブロッコリー みつばスープ デザート: パナナ		鶏肉・卵・トマト ブロッコリー・なると 焼き麩・糸みつば パナナ	お茶 ・	お茶 ・	1人1杯 (kcal)	369	424
				お菓子	お菓子	タンパク質 (g)	13.5	16.4
						脂質 (g)	18.3	21.6
						塩分 (g)	1.2	1.5
10 (金)	生揚げのみそ炒め ちくわの付け合わせ 野菜汁 デザート: ヨーグルト	ミニトマ ト	生揚げ・豚肉・干しえび さといも・ピーマン キャベツ・ちくわ・きゅうり 大根・ごぼう・人参	牛乳 ・	牛乳 ・	1人1杯 (kcal)	517	457
				お菓子	お菓子	タンパク質 (g)	22.3	21.8
						脂質 (g)	21.5	26.9
						塩分 (g)	1.3	1.6
11 (土)	野菜の炒め煮 付け合わせ 大根みそ汁 デザート: パインヨーグルト	コーンの 炒め物	豚肉・しいたけ・ねぎ たけのこ・もやし・人参 トマト・きゅうり・大根 油揚げ・パイン缶	牛乳 ・	お茶 ・	1人1杯 (kcal)	411	213
				お菓子	お菓子	タンパク質 (g)	17.8	13.4
						脂質 (g)	9.7	5.6
						塩分 (g)	1.8	1.8
14 (火)	アジフライ 千切りキャベツ じゃがいもみそ汁 デザート: ヨーグルト	ゆで ブロッコ リー	あじフライ・キャベツ じゃがいも・えのき ねぎ・トマト ブロッコリー	牛乳 ・	牛乳 ・	1人1杯 (kcal)	550	383
				お菓子	お菓子	タンパク質 (g)	22.6	19.7
						脂質 (g)	21.9	19.5
						塩分 (g)	1.3	1.3
15 (水)	たけのこ入り卵焼き ポテトサラダ 大根みそ汁 デザート: ヨーグルト	のり佃煮	卵・たけのこ・鶏肉 しいたけ・グリーンピース 芝えび・ハム・じゃがいも 人参・魚肉ソーセージ・大根	牛乳 ・	牛乳 ・	1人1杯 (kcal)	501	457
				お菓子	お菓子	タンパク質 (g)	21.9	21.2
						脂質 (g)	17.7	21.6
						塩分 (g)	2.2	1.9
16 (木)	チーズ納豆 即席漬け わかめみそ汁 デザート: ヨーグルト	ソーセージ ココロ 炒め	納豆・チーズ ほうれん草・人参 きゅうり・キャベツ わかめ・油揚げ・ねぎ	牛乳 ・	牛乳 ・	1人1杯 (kcal)	596	435
				お菓子	お菓子	タンパク質 (g)	25.2	21.2
						脂質 (g)	22.2	20.9
						塩分 (g)	2.1	2.1

2025 年 10 月

給食予定献立表

上十川保育園

日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ		給与栄養量		
				未満児	以上児		3歳 未満児	3歳 以上児
				9時	3時半			
17 (金)	マーボー豆腐 わかめスープ デザート: バナナ	酢の物	豆腐・豚ひき肉・人参 玉ねぎ・たけのこ・ねぎ にんにく・しょうが わかめ・油揚げ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	566 17.0 20.5 1.5	482 14.0 23.2 1.5
18 (土)	チキンカレー ツナサラダ デザート: ヨーグルト	ポイル ウイン ナー	鶏肉・じゃがいも・人参 玉ねぎ・福神漬 ツナ缶・きゅうり レタス・コーン缶・トマト	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	574 22.1 25.2 2.5	454 19.0 21.7 2.7
20 (月)	開花煮 酢の物 デザート: ヨーグルト	鮭ごはん	豚肉・じゃがいも・人参 玉ねぎ・ほうれん草 凍り豆腐・卵・かにかま きゅうり・もやし・わかめ	牛乳 ・ お菓子	フルーチェ	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	417 21.1 12.2 0.7	231 15.7 8.0 0.8
21 (火)	五色さんぴら 焼き魚 そうめん汁 デザート: りんご	だし巻き 卵	豚レバー・ごぼう・人参 ピーマン・しらたき 赤魚・そうめん・なると 卵・油揚げ・ねぎ・わかめ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	523 26.6 18.2 1.9	406 23.3 16.4 2.1
22 (水)	すき焼き風煮 マカロニサラダ デザート: バナナ	ローズ ハム	豚肉・豆腐・しらたき ねぎ・白菜・人参 マカロニ・魚肉ソーセージ きゅうり・トマト	牛乳 ・ お菓子	ヤクルト ・ あんぱん	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	548 16.4 14.5 1.2	365 10.7 11.7 1.0
23 (木)	きのこカレー パンプキンサラダ デザート: ヨーグルト	チーズ	豚肉・しめじ・えのき じゃがいも・玉ねぎ 人参・福神漬 かぼちゃ・魚肉ソーセージ	お茶 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	520 20.0 19.8 2.6	423 18.7 20.4 3.0
24 (金)	野菜入りナゲット ゆで野菜 なすみそ汁 デザート: ヨーグルト	マッシュ ポテト	鶏ひき肉・卵・玉ねぎ 人参・しいたけ・ピーマン トマト・キャベツ なす・油揚げ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	530 23.0 18.2 1.3	392 21.2 17.6 1.4
25 (土)	ポテトクリームシチュー 五色サラダ デザート: みかんヨーグルト	卵豆腐	じゃがいも・鶏肉 人参・玉ねぎ・ピーマン 卵・魚肉ソーセージ はるさめ・きゅうり	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	518 17.9 18.3 1.6	366 12.0 16.3 1.3
27 (月)	あけぼの焼き 枝豆 はんぺんすまし汁 デザート: みかんヨーグルト	カニ風味 サラダ	卵・鶏ひき肉・しいたけ 人参・玉ねぎ・枝豆 はんぺん・なると 糸みつば・みかん缶	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	516 24.5 18.2 1.5	421 23.0 17.4 1.5
28 (火)	白菜鍋 味付け卵 小魚の佃煮 デザート: バナナ	粉ふき いも	白菜・鶏肉・豆腐 しらたき・ほうれん草 人参・じゃがいも 油揚げ・卵・つくだ煮	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ ホット ケーキ	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	580 25.0 18.3 2.1	412 22.3 17.0 2.2
29 (水)	野菜ラーメン さつま芋とソーセージのかき揚げ デザート: りんご	夕焼け ご飯	中華麺・豚肉・ほうれん草 人参・もやし・コーン缶 さつまいも・玉ねぎ ピーマン・魚肉ソーセージ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	585 16.9 20.4 1.6	489 15.2 19.8 1.6
30 (木)	ポークビーンズ ツナ缶サラダ デザート: ヨーグルト	さつまい もご飯	豚肉・大豆水煮・人参 じゃがいも・玉ねぎ マッシュルーム・トマト ツナ缶・きゅうり・コーン缶	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	574 23.6 20.9 2.1	484 22.7 24.0 2.4
31 (金)	ハンバーグ サイコロサラダ コンソメスープ デザート: バナナヨーグルト	フライド ポテト	合い挽き肉・卵・玉ねぎ 魚肉ソーセージ・じゃがいも きゅうり・人参 わかめ・トマト	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	582 24.3 20.7 3.7	487 22.9 22.0 3.3

ハロウィン