

	エネルギー	たんぱく質	平均摂取量	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分
未満児	476kcal	17.2g	15.1g	12.1g	187mg	1.8g	2.1g
以上児	543kcal	20.7g	18.6g	17.8g	226mg	2.1g	



10月献立表



なかよし保育園

令和7年

日付	曜日	昼食	主にれんげのもとになるもの	主にからだがつくるもの	主にからだの働きを助けるもの	午前おやつ	午後おやつ
1	水	ごはん 野菜スープ 白身魚の香味ソースがけ キャベツときのこのソテー 梨	ごめ・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・あぶら・ばたー	たら・ろーずはむ	はくさい・えのき・しょうが・ながねぎ・きゅうり・にんじん・しめじ・わか	麦茶 せんべい	牛乳 セザミトースト
2	木	ごはん 芋煮 和風オムレツ もやしの和え物 オレンジ	ごめ・さといも・くろごんにゃく・さとう・あぶら・ごまどれしんぐ	ぎゅうにく・たまご・つな・かにかま	ごぼう・ながねぎ・まいたけ・たまねぎ・にんじん・しんじけ・くりんひーず・もやし・きゅうり・おれんじ	麦茶 ウエハース	牛乳 ココアケーキ
3	金	ごはん ワカメスープ チンジャオロース 小松菜のナムル ヨーグルト	ごめ・かたくりこ・あぶら・さとう・ごまあぶら	わかめ・たまご・ぶたにく・よーくると	たまねぎ・しょうが・にんじん・ひーまん・たけのこかん・こまつな・もやし	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
4	土	二色丼 みそ汁 コーンサラダ バナナ	ごめ・さとう・あぶら・とうもろこし	とりひきにく・たまご・とうふ・あぶらあげ・みそ	しょうが・きゅうり・きゅうり・にんじん・はなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
6	月	麦ごはん 野菜スープ ポークカレー 大根サラダ オレンジ	ごめ・おしおぎ・じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら	ぶたにく・つな	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・くりんひーず・にんにく・しょうが・だいこん・きゅうり・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 中華蒸しパン
7	火	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー ネバーギブアップ五目納豆 バナナ	ごめ・かたくりこ・あぶら	あぶらあげ・みそ・とうふ・ぶたにく・たまご・とりがら・かつおぶし・なとどう・しらすほし	はくさい・たまねぎ・しょうが・ひーまん・にんじん・こまつな・もやし・ばなな	麦茶 ビスケット	牛乳 スイートポテト
8	水	ハピネス丼 すまし汁 ひじき煮 シャインマスカット(未満児はバナナ)	ごめ・さとう・あぶら・くろごんにゃく・ほんみりん	とりひきにく・たまご・さくらでんぶ・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ・ひじき・さつおあげ	しょうが・ごぼう・だいこん・ながねぎ・にんじん・ほししんじけ・いんげん・ぶどう	麦茶 せんべい	牛乳 お麩のラスク
9	木	ごはん 豚汁 鰯のスタミナ照り焼き 春雨サラダ オレンジ	ごめ・ほんみりん・さとう・はるさめ・ごまあぶら	なると・さわら・ろーずはむ	ほうれんそう・ながねぎ・にんにく・にんじん・きゅうり・おれんじ	麦茶 ウエハース	牛乳 黒糖ちんすこう
10	金	焼きそば 中華スープ ブロッコリーのサラダ バナナ	ゆでちゅうかめん・あぶら・とうもろこし・さとう	ぶたにく・あおのり・しらすほし	きゅうり・にんじん・ひーまん・ほうれんそう・ぶろっこりー・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
11	土	ツナの和風スパゲティ 野菜スープ フライドおさつ バナナ	すばけつてい・あぶら・さつまいも	つな	たまねぎ・にんじん・あすばらがす・にんにく・ほうれんそう・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
14	火	ごはん みそ汁 赤組ガンバレ鮭のもみじ焼き さつま芋サラダ りんご	ごめ・まよねーず・さつまいも	とうふ・みそ・さけ	だいこん・ながねぎ・にんじん・きゅうり・ほしぶどう・りんご	麦茶 ビスケット	牛乳 マカロニきな粉
15	水	食パン 白組ガンバレホワイトコーンスープ 鶏肉のママーレード焼き パリパリサラダ オレンジ	しょくぱん・とうもろこし・おれんじ・まれーど・さとう・ごまあぶら	とうにゅう・とりこ	たまねぎ・ぼせり・しょうが・にんにく・きゅうり・きゅうり・にんじん・おれんじ	麦茶 せんべい	麦茶 たぬきおにぎり
16	木	ごはん No1タンスープ 金メダルハンバーグ パブリカのサラダ ヨーグルト	ごめ・わんたんのかわ・ごまあぶら・ほんご・とうもろこし・あぶら・さとう・ぜりー	ぶたひきにく・とうふ・きゅうり・ゆ	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・きゅうり・きゅうり・あかひーまん	麦茶 ゼリー	麦茶 豆乳ドーナツ
17	金	ごはん 野菜スープ 絶対カツカレー 小松菜としらすの和え物 バナナ	ごめ・あぶら・さとう・ごまあぶら	ぶたにく・めんちかつ・しらすほし	ちんげんさい・しめじ・にんじん・たまねぎ・くりんひーず・にんにく・しょうが・こまつな・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
18	土	親子運動会					
20	月	ごはん みそ汁 鰯の照り焼き ひじきのサラダ オレンジ	ごめ・しらたまふ・ほんみりん・さとう・まよねーず・しろごま	みそ・さば・ひじき	たまねぎ・こまつな・しょうが・きゅうり・にんじん・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 きな粉揚げパン
21	火	ごはん みそ汁 ミートボール ブロッコリーサラダ オレンジ	ごめ・さとう・とうもろこし・まよねーず・あぶら	みそ・みーとぼーる	ごぼう・ちんげんさい・ぶろっこりー・にんじん・おれんじ	麦茶 ビスケット	牛乳 大学芋
22	水	スパゲッティナポリタン かぶのスープ コーンスローサラダ ヨーグルト	すばけつてい・とうもろこし・まよねーず	べーこん・よーくると	たまねぎ・にんじん・ひーまん・かぶ・かぶのは・きゅうり・きゅうり	麦茶 せんべい	麦茶 ワカメおにぎり
23	木	茄子ひき肉丼 コンソメスープ もやしの和え物 バナナ	ぜりー・ごめ・ごまあぶら・さとう・ほっけーきみくす・ばたー	ぶたひきにく・みそ・ちくわ・ぎゅうりゅう・たまご	なす・にんじん・ひーまん・しょうが・ちんげんさい・しめじ・もやし・きゅうり・ばなな	麦茶 ゼリー	牛乳 人参ケーキ
24	金	味噌ラーメン 春巻き ゆかり和え バナナ	らーめん・とうもろこし・あぶら	ぶたにく・みそ・はるまき	もやし・たまねぎ・にんじん・にんにく・きゅうり・きゅうり・ゆかり・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
25	土	焼肉丼 みそ汁 さっぱり和え バナナ	ごめ・あぶら・さとう・しろごま	ぶたにく・あぶらあげ・みそ・かつおぶし	たまねぎ・ひーまん・にんじん・にんにく・こまつな・きゅうり・きゅうり・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
27	月	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 中華胡麻酢和え バナナ	ごめ・あぶら・かたくりこ・ごまあぶら・とうもろこし・さとう・しろごま	とうふ・ぶたひきにく・みそ・なると	ほうれんそう・しめじ・だいこん・ながねぎ・ほししんじけ・やりんひーず・しょうが・にんにく・こまつな・にんじん・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 パンせんべい
28	火	ロールパン 野菜スープ 鶏肉のカレー焼き ポテトサラダ バナナ	ろーるぱん・じゃがいも・まよねーず	とりにく・ろーずはむ	だいこん・にんじん・にんにく・きゅうり・ばなな	麦茶 ビスケット	麦茶 おかかチーズおにぎり
29	水	ごはん みそ汁 豚肉の香味焼き ツナサラダ オレンジ	ごめ・こおきご・ほんみりん・しろごま・ごまあぶら・あぶら・さとう	わかめ・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・つな	だいこん・ながねぎ・しょうが・にんにく・ちんげんさい・きゅうり・にんじん・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 マカロニナポリタン
30	木	ベーコンピラフ ハロウィンスープ おばけシューマイ チーズサラダ ゴーストゼリー	ごめ・とうもろこし・ばたー・ごまあぶら・かたくりこ・しゅうまいのかわ・さとう・あぶら・ぜりー	べーこん・ぶたひきにく・やきのり・ぶろすちーず	たまねぎ・にんじん・ちんげんさい・しょうが・きゅうり・きゅうり	麦茶 せんべい	牛乳 ハロウィンマーブルケーキ
31	金	ごはん 芋煮 さばの味噌煮 オクラのおかか和え オレンジ	ごめ・さといも・くろごんにゃく・さとう・ほんみりん	ぎゅうにく・さば・みそ・かつおぶし	ごぼう・ながねぎ・まいたけ・しょうが・おくら・きゅうり・にんじん・おれんじ	麦茶 ゼリー	牛乳 せんべい

※マーカが引かれている献立は運動会応援メニューです。運動会に向けて元気が出る給食となっております。ぜひお楽しみください。

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。