

# 10月献立表

| 日  | 曜 | 献立名                                               | 3時おやつ                      | 幼 児   |       |      |     |
|----|---|---------------------------------------------------|----------------------------|-------|-------|------|-----|
|    |   |                                                   |                            | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 塩分  |
| 1  | 水 | ごはん 肉豆腐 カレー粉ふき芋 ブロッコリーとチーズのおかか和え 牛乳               | お好み焼き 麦茶                   | 519   | 24.1  | 17.3 | 1.6 |
| 2  | 木 | ごはん チキンピカタ ビーフンソテー オレンジ ミネストローネ                   | セサミスコーン 牛乳                 | 609   | 22.3  | 22.3 | 1.7 |
| 3  | 金 | ごはん チャブチェ かぼちゃのレーズン煮 チンゲン菜のナムル 牛乳                 | キャラメルプリン<br>ココアウエハース<br>麦茶 | 547   | 20.1  | 16.2 | 0.9 |
| 4  | 土 | ツナナポリタン ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳                          | 原宿ドッグ 麦茶                   | 489   | 21.7  | 16.8 | 1.1 |
| 6  | 月 | ごはん さんまの塩焼き 納豆和え なし けんちん汁                         | さつまいも揚げ団子<br>牛乳            | 591   | 22.1  | 21.4 | 1.4 |
| 7  | 火 | ごはん ピザ風オムレツ ミニコロッケ シルバーサラダ<br>グレープフルーツビー 牛乳       | 青りんごゼリー<br>せんべい 麦茶         | 608   | 31.2  | 23.0 | 1.6 |
| 8  | 水 | 食パン ハンバーグ キャベツソテー チーズポテトサラダ 牛乳                    | わかめおにぎり 麦茶                 | 538   | 24.0  | 21.0 | 1.8 |
| 9  | 木 | ごはん 鶏のねぎみそ焼き がんものみぞれ煮 かんぴょうのごま酢和え<br>かきたま汁        | フルーツコーンフレー<br>ク 麦茶         | 546   | 23.1  | 17.5 | 2.0 |
| 10 | 金 | ごはん 厚揚げの照り焼き ひじき煮 こまつなの磯和え 豚汁                     | りんごケーキ 牛乳                  | 522   | 19.3  | 16.3 | 2.0 |
| 11 | 土 | けんちんうどん 肉団子 みかん缶 牛乳                               | おかし ジュース                   | 542   | 19.4  | 20.6 | 2.1 |
| 14 | 火 | ごはん アジフライ さつまいもオレンジ煮 大根サラダ<br>たまねぎのみそ汁            | ホットケーキ 牛乳                  | 514   | 17.9  | 12.0 | 1.8 |
| 15 | 水 | ポークカレー チキンナゲット キャベツのさっぱり和え 牛乳                     | ケーキ バナナ 麦茶                 | 621   | 22.3  | 21.1 | 1.7 |
| 16 | 木 | ごはん 豚肉の生姜焼き スパゲティソテー<br>ブロッコリーのゴマ風味和え トマト 牛乳      | マスカットゼリー<br>せんべい 麦茶        | 589   | 34.5  | 19.9 | 1.4 |
| 17 | 金 | ごはん マーボー豆腐 しゅうまい こまつなのおかか和え 冬瓜スープ                 | ココアトースト 牛乳                 | 584   | 24.6  | 19.8 | 1.9 |
| 18 | 土 | 焼うどん 春巻き 黄桃缶 牛乳                                   | ヨーグルト ビスコ<br>麦茶            | 509   | 20.3  | 20.5 | 2.0 |
| 20 | 月 | ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 大学かぼちゃ<br>もやしのカレーツナマヨ和え キャベツのみそ汁  | メロンパンクッキー<br>牛乳            | 556   | 21.8  | 20.9 | 1.6 |
| 21 | 火 | ごはん 豚肉と大根の煮物 しらたきのおかか炒め<br>はくさいのポン酢和え かき 牛乳       | いもようかん<br>せんべい 麦茶          | 540   | 18.3  | 14.0 | 1.1 |
| 22 | 水 | ツナトマトスパゲッティ スパニッシュオムレツ<br>切り干し大根のドレ和え 牛乳          | 焼きおにぎり<br>(おかかごま) 麦茶       | 608   | 25.9  | 20.1 | 1.9 |
| 23 | 木 | ごはん マーボース れんこんきんぴら キャベツナムル<br>たまごスープ              | アメリカンドッグ<br>牛乳             | 517   | 20.1  | 17.4 | 1.9 |
| 24 | 金 | ごはん たらふくミニエルキノコソース こまつなとソーセージのソテー トマト<br>コーンチャウダー | ヨーグルトコーンフ<br>レーク 麦茶        | 479   | 19.9  | 8.2  | 2.1 |
| 25 | 土 | 野菜タンメン 蒸し餃子 バナナ 牛乳                                | ミニたい焼き 麦茶                  | 493   | 19.8  | 14.3 | 1.6 |
| 27 | 月 | ハヤシライス コーンサラダ りんご 牛乳                              | フルーチェ<br>アスバラビスケット<br>麦茶   | 543   | 18.3  | 18.3 | 1.7 |
| 28 | 火 | ごはん 青椒肉絲 ポテトフライ バンサンスー 牛乳                         | 蒸しパンあんまん<br>麦茶             | 573   | 23.9  | 17.3 | 1.6 |
| 29 | 水 | 食パン 鶏のから揚げ マッシュパンプキン 水菜のサラダ<br>コーンスープ             | ハロウィンクッキー<br>牛乳            | 544   | 24.6  | 19.2 | 2.1 |
| 30 | 木 | ごはん 千種焼 高野豆腐と切干大根の煮物 ブロッコリーサラダ<br>オレンジ 牛乳         | チーズいももち 麦茶                 | 534   | 23.5  | 19.0 | 1.3 |
| 31 | 金 | 栗ごはん 鮭の西京焼き 厚揚げの煮物 なめ茸和え<br>ひじきとわかめのすまし汁          | スイートポテト 牛乳                 | 514   | 22.2  | 16.4 | 2.0 |
|    |   |                                                   |                            |       |       |      |     |
|    |   |                                                   | 10月平均<br>(土曜日除く)           | 549   | 22.9  | 18.1 | 1.7 |

※ 使用食材は、国の安全基準に沿ったものを入荷、納入しております。  
※ 食材の入荷状況により、メニュー内容が一部変更となる場合がございます。  
※ アレルギーのあるお子様にはアレルギー対応食で提供させていただいております。  
※ 令和7年度の給食栄養目標量：乳児（エネルギー：460kcalタンパク質：20g）幼児（エネルギー：550kcalタンパク質：22g）