令和７年　10　給食予定献立表

日	曜日	献立名	食材料名	特別食（3歳未満児）	3時のおやつ
1	水	麦茶 焼きとり丼 ごぼうサラダ 味噌汁 食べるいりこ	麦茶 米　鶏肉　深葱 ツナ　ごぼう　人参　きゅうり　ほうれん草　ごま 豆腐　もやし　葱　わかめ いりこ	ビスケット	スキムミルク 大学芋 さつま芋 ごま
2	木	麦茶 ご飯 魚の変わり西京焼き ほうれん草のごま和え のっぺい汁	麦茶 米 鰺切り身 ほうれん草　人参　しめじ　ごま 鶏肉　里芋　大根　ごぼう　人参　糸こんにゃく　葱	クッキー	ミロミルク アスパラガスビスケット
3	金	麦茶 ご飯 栄養ふりかけ 筑前煮 ブロッコリーのツナ和え	麦茶 米 しらす　かつお節　ひじき　青のり粉　ごま 鶏肉　厚揚げ　里芋　大根　人参　ごぼう　昆布 ツナ　ブロッコリー　キャベツ　人参	バナナ	スキムミルク 卵サンド 食パン 卵 パセリ
4	土	牛乳 ご飯 豚肉のパン粉焼き 温野菜 レタススープ	牛乳 米 豚肉　卵　チーズ　パセリ キャベツ　人参　もやし　ブロッコリー　コーン ベーコン　レタス　玉葱　人参	ビスコ	スキムミルク 果物 お菓子
6	月	麦茶 栗ときのこのご飯 里芋のそぼろあんかけ きゅうりの酢の物 お月見ゼリー	麦茶 米　押し麦　栗　薄揚げ　人参　しめじ 鶏挽き肉　厚揚げ　里芋　大根　人参　玉葱　グリーンピース ツナ　きゅうり　もやし　わかめ お月見ゼリー	せんべい	スキムミルク アメリカンドック風ケーキ ウィンナー 卵 牛乳
7	火	牛乳 ご飯 鶏肉のマスタード焼き しめじのおかマヨ和え ビーフンスープ	牛乳 米 鶏肉 ツナ　きゅうり　小松菜　人参　しめじ ビーフン　ベーコン　玉葱　人参　葱　ひじき	ビスケット	ココアミルク メロンパン
8	水	牛乳 和風スパゲティ フライドポテト チキンサラダ バナナ	牛乳 スパゲティ　ベーコン　えび　玉葱　人参　しめじ　チンゲン菜　えのき　海苔 フライドポテト ささみ　ほうれん草　キャベツ　人参 バナナ	クッキー	スキムミルク かぼちゃ餅 かぼちゃ きな粉
9	木	愛情弁当日		ビスコ	ヨーグルトスキム パンケーキ
10	金	麦茶 ご飯 揚げ魚のりんごソース 豆乳ドレッシングサラダ きのこの薄くずスープ	麦茶 米 白切り身魚　りんご ハム　キャベツ　人参　ブロッコリー　コーン　ごま　豆乳 卵　鶏肉　エリンギ　しめじ　葱	せんべい	スキムミルク パンプリン 食パン 牛乳
11	土	麦茶 切り干し大根のそぼろ丼 じゃが芋のごま酢和え 味噌汁	麦茶 米　合い挽き肉　切り干し大根　玉葱　人参 じゃが芋　パプリカ　きゅうり　ひじき　ごま かぼちゃ　玉葱　ごぼう　小松菜　わかめ	クラッカー	スキムミルク 果物 お菓子
14	火	麦茶 しらすとわかめのご飯 チャプスイ カミカミサラダ	麦茶 米　押し麦　しらす　わかめ　ごま 春雨　豚肉　卵　白菜　大根　干し椎茸　葱 ハム　大豆　さつま芋　きゅうり　コーン	ウエハース	スキムミルク ほうれん草とチーズのケーキ チーズ　牛乳 ほうれん草
にじ 15	水	りんごジュース　クレープ クロワッサン 鶏唐揚げ ポテトサラダ コーンスープ	りんごジュース　キャラメルクレープ クロワッサン 鶏肉 卵　ツナ　じゃが芋　きゅうり　人参 コーン　玉葱　パセリ　牛乳　生クリーム	バナナ	スキムミルク 昆布おにぎり 米 塩昆布
16	木	牛乳 豆腐入りカレー ウィンナーサラダ もずくとチンゲン菜のスープ	牛乳 米　豆腐　豚挽き肉　玉葱　人参　ピーマン ウィンナー　キャベツ　きゅうり　人参　ほうれん草　パプリカ カニカマ　もずく　玉葱　筍　チンゲン菜	ボーロ	スキムミルク ココアいちご蒸しパン 卵　牛乳 いちごジャム

日	曜日	献立名	食材料名	特別食（3歳未満児）	3時のおやつ
17	金	牛乳 野菜ラーメン 洋風白和え フルーツポンチ	牛乳 中華麺　豚肉　キャベツ　人参　もやし　深葱　にら 豆腐　ハム　カリフラワー　いんげん　ほうれん草　ごま ゼリー　もも缶　みかん缶　パイン缶　りんご缶　レーズン	ビスケット	ココアミルク スナック菓子
18	土	麦茶 ご飯 鮭のポテトクリーム焼き ごまフレンチ 豆腐とわかめのスープ	麦茶 米 鮭切り身　じゃが芋　玉葱　コーン ささみ　ほうれん草　人参　キャベツ　きゅうり　もやし　きくらげ　ごま 豆腐　人参　えのき　わかめ	クッキー	スキムミルク 果物 お菓子
20	月	麦茶 ご飯 酢豚 むらくも汁	麦茶 米 豚肉　じゃが芋　玉葱　人参　ピーマン　干し椎茸 卵　玉葱　人参　チンゲン菜	ビスコ	スキムミルク おからきな粉スコーン おから きな粉 豆乳
21	火	牛乳 胚芽ロールパン チキンナゲット 温野菜サラダ 白菜のスープ	牛乳 胚芽ロールパン 鶏肉　鶏挽き肉　豆腐　玉葱 ブロッコリー　キャベツ　人参　コーン ベーコン　白菜　玉葱　人参　椎茸	せんべい	スキムミルク 芋ようかん さつま芋
22	水	麦茶 ご飯 魚のソース煮 香味サラダ かみなり汁	麦茶 米 鰺切り身 ささみ　キャベツ　きゅうり　もやし　人参　昆布 豆腐　里芋　玉葱　人参　ごぼう　小松菜	クラッカー	スキムミルク りんごのカップケーキ りんご 卵 牛乳
23	木	牛乳 ご飯 豚肉のカレーソテー そうめんサラダ 海苔汁	牛乳 米 豚肉　玉葱 そうめん　カニカマ　キャベツ　ほうれん草　コーン 豆腐　青さ海苔	ウエハース	スキムミルク キャロットゼリー 人参 りんごジュース
24	金	麦茶 照り焼き丼 根菜の煮物 味噌汁 食べるいりこ	麦茶 米　鯖切り身　ごま 鶏肉　里芋　大根　人参　ごぼう 薄揚げ　キャベツ　もやし　なす　わかめ いりこ	ビスケット	スキムミルク チヂミ 豚挽き肉 しらす コーン　にら
27	月	麦茶 ご飯 豆腐入り松風焼き しらすの酢の物 すまし汁	麦茶 米 豆腐　鶏挽き肉　玉葱　人参　ごぼう　ごま しらす　ほうれん草　もやし　キャベツ　きゅうり　人参 大根　えのき　かいわれ　青さ海苔	クッキー	スキムミルク レーズンケーキ レーズン　卵 コーンフレーク 生クリーム
28	火	牛乳 けんちんうどん ツナサラダ フルーツきんとん	牛乳 うどん　鶏肉　豆腐　大根　人参　ごぼう　葱 ツナ　キャベツ　きゅうり　人参　パプリカ さつま芋　りんご	ビスコ	スキムミルク 味噌焼きおにぎり 米 食べるいりこ
29	水	麦茶 ご飯 魚のカレー南蛮 ほうれん草と炒り卵の和え物 レタスと豚肉のすまし汁	麦茶 米 白切り身魚 卵　しらす　ほうれん草　人参　ごま 豚肉　レタス　ごぼう　人参　深葱	せんべい	スキムミルク オレンジケーキ 絹豆腐 オレンジジュース
30	木	麦茶 焼き肉お寿司 コロコロ野菜のごまサラダ もずくとお魚そうめん汁 スイートグレープゼリー	麦茶 米　牛肉　人参　かいわれ　葱 大豆　じゃが芋　かぼちゃ　人参　いんげん　ごま 卵　豆腐　魚そうめん　もずく スイートグレープゼリー	バナナ	スキムミルク コーントースト 食パン コーン パセリ
31	金	牛乳 ガーリックライス パンプキンシチュー カニサラダ ハロウィンデザート	牛乳 米　押し麦　ベーコン　玉葱　人参　パセリ 鶏肉　かぼちゃ　玉葱　人参　ブロッコリー　牛乳　生クリーム カニカマ　キャベツ　きゅうり　ほうれん草 ハロウィンプリン	クラッカー	スキムミルク ハロウィンクッキー きな粉 卵

※15日（水）は、にじ組さんからのリクエストメニューです！

今月の給食＋おやつの平均栄養価

3歳以上児	エネルギー　563kcal	タンパク質　23.8g	脂質　16.3g	塩分　1.9g
3歳未満児	エネルギー　497kcal	タンパク質　20.2g	脂質　14.7g	塩分　1.7g