

2025年10月 給食予定献立表(3歳未満児食) 保育室ひかり



日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	のりものビスケット お茶	ご飯 切干大根のチンジャオロース 中華スープ 小松菜のナムル 果物(バナナ)	スイートポテト 牛乳	豚もも しらす干し 豆乳 牛乳	菓子 米 ごま油 片栗粉 砂糖 白ごま さつまいも ごま	切干大根 ビーマン 赤ピーマン エリンギ えのき わかめ 長葱 小松菜 バナナ	エネルギー: 493kcal タンパク: 20.6g 脂質: 10g
2 木	かっぱえびせん お茶	五目ラーメン 青のりポテト 果物(オレンジ)	五平餅 牛乳	豚肩肉 みそ 牛乳	菓子 干し中華めん ジャが芋 もち米 米 白ごま 砂糖	チンゲン菜 人参 しめじ 長葱 青のり オレンジ	エネルギー: 450kcal タンパク: 16.4g 脂質: 11.8g
3 金	アンパンマン ソフトせんべい お茶	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 かぼちゃの煮物 果物(巨峰)	わんたんスープ 牛乳	鮭 みそ 豆腐 豚ひき肉 牛乳	菓子 米 砂糖 油 ワンタンの皮	人参 キャベツ 玉葱 しめじ わかめ かぼちゃ ぶどう 長葱 チンゲン菜	エネルギー: 495kcal タンパク: 23.9g 脂質: 10.6g
4 土	たべっ子BABY お茶	中華丼 わかめとえのきの味噌汁 ほうれん草のみそ汁 果物(バナナ)	手作りボーロ フルーツゼリー 牛乳	豚もも みそ しらす干し 豆乳 牛乳	菓子 米 油 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油	チンゲン菜 玉葱 人参 えのき わかめ ホウレン草 バナナ	エネルギー: 517kcal タンパク: 18.2g 脂質: 12.8g
6 月	星たべよ お茶	ご飯 焼き豆腐の五目煮 なめこのみそ汁 きゅうりもみ 果物(オレンジ)	かぼちゃドーナツ 牛乳	焼き豆腐 豚もも みそ 豆乳 牛乳	菓子 米 砂糖 白ごま ホットケーキ粉 油	人参 小松菜 玉葱 しめじ なめこ きゅうり わかめ オレンジ かぼちゃ	エネルギー: 481kcal タンパク: 18.3g 脂質: 11.6g
7 火	のりものビスケット お茶	ご飯 鶏の唐揚げ ツナサラダ さつまいものみそ汁 三色和え 果物(バナナ)	みかん寒天 クラッカー 牛乳	鶏もも まぐろ みそ 牛乳	菓子 米 片栗粉 油 砂糖 さつまいも	キャベツ 人参 きゅうり わかめ 玉葱 バナナ みかん缶 寒天	エネルギー: 481kcal タンパク: 18.9g 脂質: 12.6g
8 水	かっぱえびせん お茶	けんちんうどん 小魚和え 果物(オレンジ)	鮭と胡麻のおにぎり 牛乳	鶏もも肉 豆腐 しらす干し 鮭 牛乳	菓子 うどん ごま 砂糖 米	人参 ごぼう だいこん しいたけ 長葱 小松菜 もやし オレンジ	エネルギー: 467kcal タンパク: 19.5g 脂質: 10.2g
9 木	アンパンマン ソフトせんべい お茶	ご飯 鶏肉マーメレード焼 コンソメスープ フレンチサラダ 果物(バナナ)	マカロニきなこと 牛乳	鶏もも肉 きなこと 牛乳	菓子 米 マーメレード 油 砂糖 マカロニ(乾)	しめじ 玉葱 コーン キャベツ 人参 バナナ	エネルギー: 454kcal タンパク: 19.9g 脂質: 11.7g
10 金	クラッカー お茶	さつまいもご飯 サバの香味焼き きのこと豆腐のみそ汁 三色和え 果物(グレープフルーツ)	りんごケーキ 牛乳	さば 豆腐 みそ 牛乳	菓子 米 さつまいも 油 砂糖 小麦粉	えのき しめじ キャベツ きゅうり 人参 グレープフルーツ りんご	エネルギー: 596kcal タンパク: 19g 脂質: 23.2g
11 土	星たべよ お茶	焼きそば わかめとコーンのスープ ほうれん草のおかか和え 果物(バナナ)	じゃこと胡麻のおにぎり 牛乳	豚もも 削り節 しらす干し 牛乳	中華めん 油 米 ごま	玉葱 人参 キャベツ もやし 青のり わかめ コーン冷凍 ホウレン草 バナナ	エネルギー: 505kcal タンパク: 22.8g 脂質: 10.6g
14 火	ふんわりコーン お茶	ご飯 ボークカレー 白菜のごまサラダ 黄桃缶	ごま付きクッキー 牛乳	豚もも 牛乳	米 ジャが芋 油 白ごま 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 はくさい きゅうり 黄桃缶	エネルギー: 541kcal タンパク: 17.3g 脂質: 17.2g
15 水	のりものビスケット お茶	ご飯 切干大根のチンジャオロース 中華スープ 小松菜のナムル 果物(バナナ)	スイートポテト 牛乳	豚もも しらす干し 豆乳 牛乳	菓子 米 ごま油 片栗粉 砂糖 白ごま さつまいも ごま	切干大根 ビーマン 赤ピーマン エリンギ えのき わかめ 長葱 小松菜 バナナ	エネルギー: 493kcal タンパク: 20.6g 脂質: 10g
16 木	かっぱえびせん お茶	五目ラーメン 青のりポテト 果物(オレンジ)	五平餅 牛乳	豚肩肉 みそ 牛乳	菓子 干し中華めん ジャが芋 もち米 米 白ごま 砂糖	チンゲン菜 人参 しめじ 長葱 青のり オレンジ	エネルギー: 450kcal タンパク: 16.4g 脂質: 11.8g
17 金	アンパンマン ソフトせんべい お茶	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 かぼちゃの煮物 果物(巨峰)	わんたんスープ 牛乳	鮭 みそ 豆腐 豚ひき肉 牛乳	菓子 米 砂糖 油 ワンタンの皮	人参 キャベツ 玉葱 しめじ わかめ かぼちゃ ぶどう 長葱 チンゲン菜	エネルギー: 495kcal タンパク: 23.9g 脂質: 10.6g
18 土	たべっ子BABY お茶	中華丼 わかめとえのきの味噌汁 ほうれん草のみそ汁 果物(バナナ)	手作りボーロ フルーツゼリー 牛乳	豚もも みそ しらす干し 豆乳 牛乳	菓子 米 油 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油	チンゲン菜 玉葱 人参 えのき わかめ ホウレン草 バナナ	エネルギー: 517kcal タンパク: 18.2g 脂質: 12.8g
20 月	星たべよ お茶	ご飯 焼き豆腐の五目煮 なめこのみそ汁 きゅうりもみ 果物(オレンジ)	かぼちゃドーナツ 牛乳	焼き豆腐 豚もも みそ 豆乳 牛乳	菓子 米 砂糖 白ごま ホットケーキ粉 油	人参 小松菜 玉葱 しめじ なめこ きゅうり わかめ オレンジ かぼちゃ	エネルギー: 481kcal タンパク: 18.3g 脂質: 11.6g
21 火	のりものビスケット お茶	ご飯 鶏の唐揚げ ツナサラダ さつまいものみそ汁 三色和え 果物(バナナ)	みかん寒天 クラッカー 牛乳	鶏もも まぐろ みそ 牛乳	菓子 米 片栗粉 油 砂糖 さつまいも	キャベツ 人参 きゅうり わかめ 玉葱 バナナ みかん缶 寒天	エネルギー: 481kcal タンパク: 18.9g 脂質: 12.6g
22 水	かっぱえびせん お茶	けんちんうどん 小魚和え 果物(オレンジ)	鮭と胡麻のおにぎり 牛乳	鶏もも肉 豆腐 しらす干し 鮭 牛乳	菓子 うどん ごま 砂糖 米	人参 ごぼう だいこん しいたけ 長葱 小松菜 もやし オレンジ	エネルギー: 467kcal タンパク: 19.5g 脂質: 10.2g
23 木	アンパンマン ソフトせんべい お茶	ご飯 鶏肉マーメレード焼 コンソメスープ フレンチサラダ 果物(バナナ)	マカロニきなこと 牛乳	鶏もも肉 きなこと 牛乳	菓子 米 マーメレード 油 砂糖 マカロニ(乾)	しめじ 玉葱 コーン キャベツ 人参 バナナ	エネルギー: 454kcal タンパク: 19.9g 脂質: 11.7g
24 金	クラッカー お茶	さつまいもご飯 サバの香味焼き きのこと豆腐のみそ汁 三色和え 果物(グレープフルーツ)	りんごケーキ 牛乳	さば 豆腐 みそ 牛乳	菓子 米 さつまいも 油 砂糖 小麦粉	えのき しめじ キャベツ きゅうり 人参 グレープフルーツ りんご	エネルギー: 596kcal タンパク: 19g 脂質: 23.2g
25 土	星たべよ お茶	焼きそば わかめとコーンのスープ ほうれん草のおかか和え 果物(バナナ)	じゃこと胡麻のおにぎり 牛乳	豚もも 削り節 しらす干し 牛乳	中華めん 油 米 ごま	玉葱 人参 キャベツ もやし 青のり わかめ コーン冷凍 ホウレン草 バナナ	エネルギー: 505kcal タンパク: 22.8g 脂質: 10.6g
27 月	1歳からのサッポロポテト お茶	ご飯 豆腐ハンバーグ エノキとほうれん草の味噌汁 かぼちゃサラダ 果物(オレンジ)	おからドーナツ 牛乳	豆腐 豚ひき肉 みそ おから 豆乳 きなこと 牛乳	菓子 米 片栗粉 油 薄力粉 砂糖	玉葱 えのき ほうれん草 わかめ かぼちゃ オレンジ	エネルギー: 663kcal タンパク: 22.5g 脂質: 19.5g
28 火	ふんわりコーン お茶	ご飯 ボークカレー 白菜のごまサラダ 黄桃缶	ごま付きクッキー 牛乳	豚もも 牛乳	米 ジャが芋 油 白ごま 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 はくさい きゅうり 黄桃缶	エネルギー: 541kcal タンパク: 17.3g 脂質: 17.2g
29 水	のりものビスケット お茶	ご飯 切干大根のチンジャオロース 中華スープ 小松菜のナムル 果物(バナナ)	スイートポテト 牛乳	豚もも しらす干し 豆乳 牛乳	菓子 米 ごま油 片栗粉 砂糖 白ごま さつまいも ごま	切干大根 ビーマン 赤ピーマン エリンギ えのき わかめ 長葱 小松菜 バナナ	エネルギー: 493kcal タンパク: 20.6g 脂質: 10g
30 木	かっぱえびせん お茶	五目ラーメン 青のりポテト 果物(オレンジ)	五平餅 牛乳	豚肩肉 みそ 牛乳	菓子 干し中華めん ジャが芋 もち米 米 白ごま 砂糖	チンゲン菜 人参 しめじ 長葱 青のり オレンジ	エネルギー: 450kcal タンパク: 16.4g 脂質: 11.8g
31 金	アンパンマン ソフトせんべい お茶	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 かぼちゃの煮物 果物(巨峰)	わんたんスープ 牛乳	鮭 みそ 豆腐 豚ひき肉 牛乳	菓子 米 砂糖 油 ワンタンの皮	人参 キャベツ 玉葱 しめじ わかめ かぼちゃ ぶどう 長葱 チンゲン菜	エネルギー: 495kcal タンパク: 23.9g 脂質: 10.6g



栄養給与量
エネルギー: 501kcal
タンパク質: 19.8g
脂質: 13.0g
塩分: 1.9g