

<令和7年度10月の献立>

風の子保育園・風の子ベビーホーム

		献立	血や肉になる	身体の調子を整える	力や体温となる	おやつ
1	水	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 小松菜の煮浸し 大根と人参の味噌汁	鶏肉、油揚げ、しらす 味噌 (牛乳)	ピーマン、玉葱、人参、トマト ブロッコリー、小松菜、大根 ごぼう、ねぎ	米、三温糖、サラダ油 (さつまいも、黒ごま、 サラダ油、三温糖)	バナナチップス 牛乳
						中華ポテト 牛乳
2	木	ごはん 鮭の塩焼き 昆布の佃煮 かぼちゃ煮 しめじと厚揚げの味噌汁	鮭、厚揚げ、味噌 (牛乳)	昆布、かぼちゃ、しめじ、ねぎ 大根、人参	米、白ごま、三温糖 (ホットケーキミックス、 三温糖、メープルシロップ)	ヨーグルト 牛乳
						ホットケーキ 牛乳
3	金	ごはん 高野豆腐の甘酢あん ほうれん草ともやしのナムル 中華スープ	高野豆腐、鶏手羽元 (牛乳)	しいたけ、人参、玉葱、青梗菜 パプリカ、ピーマン、ほうれん草 白菜、もやし、わかめ、ねぎ	米、片栗粉、サラダ油、三温糖 白ごま、トマトケチャップ (ポップコーン、サラダ油)	マンナビスケット 牛乳
						ポップコーン 牛乳
4	土	中華丼 オレンジ	豚肉	玉葱、しいたけ、白菜、キャベツ、にら オレンジ	米、片栗粉	市販菓子 お茶
						市販菓子 お茶
6	月	ごはん 赤魚の煮付け 大根煮 ほうれん草の白和え 薄揚げともやしの味噌汁	赤魚、油揚げ、豆腐 味噌 (牛乳)	大根、ほうれん草、ひじき、人参 もやし、わかめ、ねぎ (あおのり)	米、上白糖、こんにゃく ごま、三温糖 (マカロニ、ウスターソース、 トマトケチャップ)	人参スティック 牛乳
						マカロニお好み 牛乳
7	火	きのこカレー 和風ポテトサラダ バナナ	鶏肉、かつお節 (チーズ、牛乳)	玉葱、しめじ、エリンギ、まいたけ、人参 きゅうり、レタス、バナナ	米、サラダ油、さつまいも じゃがいも、マヨドレ、三温糖 カレールウ (せんべい)	コーンフレーク 牛乳
						チーズ せんべい 牛乳
8	水	ごはん ピーチシャークの梅酢唐揚げ ピーマンのじゃこ炒め 豆腐とわかめの味噌汁	ピーチシャーク ちりめんじゃこ 豆腐、味噌 (豚肉、牛乳)	レモン、ピーマン、もやし、わかめ ねぎ (人参、玉葱、にら)	米、片栗粉、サラダ油、三温糖 片栗粉、ごま油、梅酢 (薄力粉、片栗粉)	りんご 牛乳
						チヂミ 牛乳
9	木	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 厚揚げとしめじの味噌汁	牛肉、ちりめんじゃこ 厚揚げ、味噌 (牛乳)	人参、玉葱、さやいんげん、きゅうり わかめ、しめじ、ねぎ	米、じゃがいも、しらたき 三温糖、サラダ油、白ごま (食パン、三温糖、バター)	ウエハース 牛乳
						シュガートースト 牛乳
10	金	ごはん メルルーサの香草パン粉焼き おからの骨太サラダ きのこスープ	メルルーサ、おから チーズ、鶏手羽元 (牛乳)	バジル、人参、コーン、レタス、きゅうり しめじ、しいたけ、エリンギ (寒天)	米、パン粉、三温糖、マヨドレ (三温糖、オレンジジュース)	ヨーグルト 牛乳
						オレンジゼリー 牛乳
11	土	鶏の照り焼き丼 オレンジ	鶏肉	しいたけ、キャベツ、玉葱、人参 オレンジ	米、三温糖	市販菓子 お茶
						市販菓子 お茶
14	火	ハヤシライス マカロニサラダ ヨーグルト	牛肉、ヨーグルト (きな粉、牛乳)	玉葱、人参、マッシュルーム、トマト缶 きゅうり、コーン	米、サラダ油、マカロニ、マヨドレ 三温糖、ハヤシルウ (マカロニ、サラダ油、三温糖 、黒砂糖)	バナナチップス 牛乳
						マカロニかりんとう 牛乳
15	水	ごはん 鰯の西京焼き 小松菜の納豆和え きのこ玉葱の清汁	鰯、味噌、納豆 (牛乳)	人参、小松菜、しめじ、玉葱、えのき まいたけ、ねぎ (ごぼう)	米、三温糖 (サラダ油)	マンナビスケット 牛乳
						ごぼうチップス 牛乳
16	木	ごはん 鶏の唐揚げ かぼちゃサラダ キャベツの味噌汁	鶏肉、味噌 (牛乳)	レモン、人参、かぼちゃ、きゅうり レーズン、キャベツ、えのき、ねぎ (バナナ、ブルーン)	米、片栗粉、サラダ油、三温糖 マヨドレ	かぼちゃスティック 牛乳
						ドライフルーツ 牛乳
17	金	さんまごはん 鶏ときのこの煮物 小松菜と人参のおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	さんま、油揚げ、味噌 鶏肉、豆腐、かつお節 (牛乳、豆乳、きな粉)	しめじ、まいたけ、人参、ねぎ、にんじん しいたけ、エリンギ、わかめ、さやいんげん 小松菜 (寒天)	米、サラダ油、三温糖 (三温糖)	バナナ 牛乳
						豆乳きな粉寒天 牛乳
18	土	豚丼 バナナ	豚肉	玉葱、ねぎ、人参、しめじ バナナ	米、三温糖	市販菓子 お茶
						市販菓子 お茶

20	月	ごはん 豚の生姜焼き 春雨の酢の物 さつまいもの味噌汁	豚肉、油揚げ、味噌 （牛乳、きな粉）	玉葱、人参、ピーマン、生姜、キャベツ きゅうり、パプリカ、しめじ、ねぎ	米、なたね油、春雨、ごま、三温糖 さつまいも （お麴、オリーブオイル、三温糖）	ウエハース 牛乳 お麴ラスク 牛乳
21	火	ごはん ホキのフライ じゃがいものケチャップ炒め 大豆サラダ 野菜スープ	ホキ、大豆、鶏手羽元 （こしあん、牛乳）	レモン、キャベツ、人参、きゅうり 玉葱、コーン （寒天）	米、薄力粉、パン粉、サラダ油 じゃがいも、片栗粉、三温糖 さつまいも、マヨドレ、トマトケチャップ （三温糖）	コーンフレーク 牛乳 水ようかん 牛乳
22	水	ごはん 鶏の香味焼き きんぴらごぼう じゃがいもとわかめの味噌汁	鶏肉、味噌 （牛乳）	ねぎ、バジル、キャベツ、ごぼう、人参 わかめ、パセリ	米、三温糖、こんにゃく、三温糖 ごま油、白ごま、じゃがいも （じゃがいも、サラダ油）	りんご 牛乳 フライドポテト 牛乳
23	木	食パン ポテトグラタン グリーンサラダ 卵とトマトのスープ	鶏肉、味噌、鶏卵 豆乳、チーズ （味噌、牛乳）	玉葱、人参、レタス、キャベツ、コーン きゅうり、オクラ、パプリカ、トマト トマト缶、パセリ	食パン、じゃがいも、薄力粉 白ごま （米、三温糖、ごま）	マンナビスケット 牛乳 五平餅 牛乳
24	金	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き きのこのさっぱり和え 水菜ともやしの清汁	鮭、味噌、油揚げ （油揚げ、きな粉、牛乳）	人参、キャベツ、ブロッコリー、しめじ えのき、しいたけ、大根、水菜、もやし	米、マヨドレ、三温糖 （三温糖、黒砂糖）	さつまいもスティック 牛乳 おあげきなこ 牛乳
25	土	チキンカレー りんご	鶏肉	人参、玉葱、りんご	米、じゃがいも、サラダ油 カレールウ	市販菓子 お茶 市販菓子 お茶
27	月	ごはん 鰯の竜田揚げ 白菜の胡麻和え 豆乳味噌汁	鰯、豆乳、味噌 （牛乳、豆乳）	白菜、小松菜、大根、人参、玉葱、ねぎ （レモン）	米、片栗粉、サラダ油、ごま （ホットケーキミックス、 三温糖、サラダ油）	コーンフレーク 牛乳 レモンケーキ 牛乳
28	火	ごはん 鶏の照り焼き 五目煮豆 かぼちゃと玉葱の味噌汁	鶏肉、大豆、味噌 （牛乳、味噌）	人参、キャベツ、ごぼう、蓮根、昆布 玉葱、かぼちゃ、ねぎ、さやいんげん	米、こんにゃく、三温糖 （じゃがいも、三温糖、片栗粉、 薄力粉）	バナナチップス 牛乳 みそポテト 牛乳
29	水	ごはん 鯖の味噌煮 ほうれん草としめじのお浸し 油揚げと大根の清汁	鯖、味噌、油揚げ （牛乳、豚肉）	ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ （人参、キャベツ、にら）	米、三温糖 （中華麺、サラダ油、ウスターソース、 トマトケチャップ）	ヨーグルト 牛乳 焼きそば 牛乳
30	木	ごはん メルルーサのカレームニエル スパゲティーサラダ コーンスープ	メルルーサ、鶏手羽元 （牛乳、豆乳、ヨーグルト）	きゅうり、人参、コーン、玉葱、しいたけ	米、薄力粉、オリーブ油、スパゲッティ マヨドレ、カレー粉 （薄力粉、バター、三温糖、 ベーキングパウダー）	オレンジ 牛乳 クッキー ヨーグルト 牛乳
31	金	わかめごはん チーズハンバーグ マカロニサラダ パンプキンポタージュ	合挽ミンチ、豆腐、チーズ 牛乳、鶏卵 （豆乳、牛乳）	わかめ、パセリ、玉葱、人参、きゅうり コーン、かぼちゃ （かぼちゃ、寒天）	米、パン粉、三温糖、サラダ油 マカロニ、マヨドレ、トマトケチャップ （三温糖）	マンナビスケット 牛乳 パンプキンムース 牛乳

献立種類	幼児				乳児			
	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物
栄養素								
平均栄養価	553 kcal	18.8 g	18.0 g	73.0 g	449 kcal	15.6 g	15.4 g	58.3 g
基準値	510 kcal	17.0 g	14.0 g	79.0 g	434 kcal	15.5 g	14.4 g	53.7 g

※10月の魚は、《赤魚、鯖、ホキ、鰯、鮭、メルルーサ、鯖、ピーチシャーク》を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。

※（ ）の食品は、おやつで使用する食品です。

※完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。

