

2025年10月

献立表

アルテ子どもと木幼保園

日 ／ 曜	献立名			材料名（昼食・午後おやつ）				栄 養 価			
		午前おやつ	午後おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	完了期・乳児	幼児		
1・15 水	さつまいもの炊き込みご飯 豚肉のしょうが焼き かぶの浅漬け 豆腐のみそ汁 パナナ	牛乳		米、さつまいも、三温糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、淡色みそ、油揚げ、きな粉、いわし（煮干し）	バナナ、たまねぎ、かぶ、かぶの葉、にんじん、きゅうり、しめじ、しいたけ、えのきたけ	しょうゆ、酢、酒、本みりん、おろししょうが、食塩	エネルギー	430	530	kcal
		牛乳						たんばく質	19.5	23.6	g
		きな粉おはぎ						脂 質	11.9	13.8	g
								カルシウム	193	208	mg
2・16 木	麻婆豆腐丼 ひじきサラダ ワンタンスープ オレンジ	牛乳		米、黒砂糖、餃子の皮、片栗粉、マヨドレ、ホイップクリーム、グラニュー糖、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、淡色みそ、ゼラチン	オレンジ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、エリンギ、にら、しいたけ、コーン、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、中華だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー	402	453	kcal
		黒糖ミルクプリン						たんばく質	17.9	19.9	g
								脂 質	14.1	14.7	g
								カルシウム	232	206	mg
3・17 金	ご飯 柿 鮭の塩こうじ焼き 小松菜の納豆あえ かぼちゃの豆乳みそ汁	牛乳		じゃがいも、米、油、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、豆乳、挽きわり納豆、淡色みそ、いわし（煮干し）、かつお節	かき、こまつな、かぼちゃ、にんじん、もやし、たまねぎ、ごま	塩こうじ、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、おろししょうが	エネルギー	397	487	kcal
		牛乳						たんばく質	18.9	22.7	g
		フライドポテト						脂 質	11.7	13.5	g
								カルシウム	208	227	mg
4・18 土	鶏そぼろ丼 和風サラダ はくさいのみそ汁 ゼリー			米、食パン、三温糖、はちみつ、油、無塩バター、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、淡色みそ	ゼリー、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、おろししょうが	エネルギー	368	540	kcal
		牛乳						たんばく質	13.3	20.0	g
		ハニートースト						脂 質	9.4	14.3	g
								カルシウム	110	192	mg
6月 十五夜	うさぎごはん パナナ 焼肉風チキン お月さまのサラダ お麩のすまし汁	牛乳		米、さつまいも、ホットケーキ粉、三温糖、焼酎、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、淡色みそ、きな粉	バナナ、かぼちゃ、こまつな、きゅうり、にんじん、たまねぎ、焼きのり、干しぶどう、すりごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、ケチャップ、食塩、おろしにんにく	エネルギー	507	609	kcal
		牛乳						たんばく質	17.7	21.0	g
								脂 質	18.0	21.4	g
								カルシウム	200	216	mg
20月 30木	ご飯 パナナ 鶏肉のみそ焼き キャベツと油揚げの煮びたし 豆腐のすまし汁	牛乳		米、白玉粉、ホットケーキ粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、粉チーズ、油揚げ、白みそ	バナナ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー	471	564	kcal
		牛乳						たんばく質	20.2	24.2	g
		もちもちチーズパン						脂 質	16.3	19.2	g
								カルシウム	271	306	mg
7・21 火	豚丼 じゃがいものチーズ焼き けんちゃん汁 オレンジ	牛乳		米、中華めん、じゃがいも、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、とろけるチーズ、油揚げ、ベーコン	たまねぎ、オレンジ、にんじん、だいこん、もやし、ねぎ、しいたけ、コーン、パセリ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー	463	572	kcal
		牛乳						たんばく質	22.4	27.5	g
								脂 質	14.1	16.7	g
								カルシウム	206	229	mg
8・22 水 カミカミ給食	ご飯 パナナ さばの竜田揚げ ナムル チンゲン菜の中華スープ	牛乳		米、焼酎、油、無塩バター、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、さば、小魚	バナナ、もやし、こまつな、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ごま、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	エネルギー	413	514	kcal
		牛乳						たんばく質	16.2	21.0	g
		のり塩お麩ラスク						脂 質	17.0	21.6	g
		いりこのごまがらめ						カルシウム	220	251	mg
9・23 木	ボークカレーライス りんご酢のサラダ ヨーグルト	牛乳		米、じゃがいも、油、小麦粉、オリーブ油、三温糖	牛乳、ヨーグルト（加糖）、豚肉、豆乳、ツナ水煮缶	オレンジジュース、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、コーン、カットトマト缶詰、粉かんでん、にんにく、	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、りんご酢、みりん、コンソメ、カレールウ、食塩、しょうゆ、カレー粉	エネルギー	434	540	kcal
		牛乳						たんばく質	15.5	18.5	g
								脂 質	13.1	15.5	g
								カルシウム	258	267	mg
10・24 金	ご飯 なし ふんわりハンバーグ 切り干し大根のマヨサラダ コンソメスープ	牛乳		米、無添加食パン、マヨドレ、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ちくわ	なし、たまねぎ、にんじん、かぶ、かぶ・葉、いちごジャム、切り干しだいこん、きゅうり	かつおだし汁、コンソメ、中濃ソース、ケチャップ、食塩、しょうゆ	エネルギー	435	555	kcal
		牛乳						たんばく質	15.6	19.7	g
		ジャムサンド						脂 質	15.2	17.7	g
								カルシウム	201	220	mg
25 土	ジャージャーうどん じゃが芋きんぴら ほうれんそうのすまし汁 ゼリー			ゆでうどん、ゼリー、米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、焼酎、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豚肉、淡色みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、しいたけ、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー	365	475	kcal
		牛乳						たんばく質	13.3	18.1	g
		わかめおにぎり						脂 質	8.8	12.7	g
								カルシウム	101	175	mg
14火 27月	ご飯 オレンジ 鶏肉ときのこのケチャップ煮 ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳		米、じゃがいも、マヨドレ、三温糖、小麦粉、油	牛乳、ヨーグルト（無糖）、鶏もも肉、淡色みそ、いわし（煮干し）	オレンジ、たまねぎ、みかん缶、こまつな、きゅうり、もも缶、パイン缶、にんじん、しめじ、しいたけ、コーン	ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩、コンソメ	エネルギー	413	500	kcal
		牛乳						たんばく質	19.0	22.9	g
		フルーツヨーグルト						脂 質	12.8	15.0	g
								カルシウム	263	295	mg
20月 30木	ご飯 パナナ 鶏肉のみそ焼き キャベツと油揚げの煮びたし 豆腐のすまし汁	牛乳		米、白玉粉、ホットケーキ粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、粉チーズ、油揚げ、白みそ	バナナ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー	471	564	kcal
		牛乳						たんばく質	20.2	24.2	g
		もちもちチーズパン						脂 質	16.3	19.2	g
								カルシウム	271	306	mg
28 火 お誕生日会	ロールパン 柿 鮭のコーンマヨ焼き コールスローサラダ マカロニスープ	牛乳		ロールパン、小麦粉、グラニュー糖、油、ホイップクリーム、マヨドレ、マカロニ、マカロニ、三温糖、さつまいも	牛乳、さけ、豆乳	キャベツ、かき、にんじん、いんげん、りんご、きゅうり、たまねぎ、コーン、クリームコーン缶	酒、酢、食塩、コンソメ	エネルギー	469	630	kcal
		牛乳						たんばく質	19.7	25.8	g
		誕生日ケーキ						脂 質	18.8	24.0	g
		さつまいも&りんご						カルシウム	192	209	mg
29 水	ご飯 オレンジ 肉じゃが 小松菜のごま和え 大根のみそ汁	牛乳		米、じゃがいも、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、淡色みそ、いわし（煮干し）、かつお節	オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、だいこん、にんじん、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒	エネルギー	407	505	kcal
		牛乳						たんばく質	15.6	18.7	g
		焼きおにぎり						脂 質	9.9	11.6	g
								カルシウム	212	232	mg
31 金 ハロウィン	ハロウィンピーンズライス マセドアンサラダ ベーコンのコンソメスープ りんご	牛乳		米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	牛乳、ゆで大豆、豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、りんご、ホールトマト缶詰、こまつな、にんじん、きゅうり、コーン、干しぶどう、かぼちゃ	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉、おろししょうが、おろし	エネルギー	459	589	kcal
		牛乳						たんばく質	13.6	17.2	g
		ハロウィンクッキー						脂 質	17.5	21.6	g
								カルシウム	197	221	mg

献立の平均栄養価	以上児	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄分
	未満児	533Kcal	21.6g	16.6g	235mg	2mg
		426Kcal	17.4g	13.7g	208mg	2mg

※完了期食は咀嚼力に合わせて献立を変更する場合があります。 ※食材の納入状況により献立を変更する場合があります。

※食パン、ロールパン、ベーグルは卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用しています。 ※28日のロールパンは0歳児は無添加食パンを提供予定です。