

令和7年

10月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
1	水	牛乳 オレンジ	ごはん キャベツと豚肉の蒸し煮 チンゲン菜の炒め風サラダ 味噌汁	豚もも にんにく キャベツ 玉葱 人参 チンゲン菜 もやし しらす ごま油 さつま芋 ねぎ	牛乳 ホットドック	コッペパン ウインナー キャベツ	489 kcal 21 g	503 kcal 20.8 g
2	木	牛乳 バナナ	ごはん マーボ豆腐 春雨サラダ ユイミンコン	豚挽 豆腐 玉葱 ねぎ にんにく 生姜 片栗粉 ごま油 春雨 きゅうり 人参 酢 ごま油 人参 いんげん コーン 卵 片栗粉	牛乳 シュガーサンド	食パン バター	534 kcal 20.7 g	542 kcal 20.7 g
3	金	麦茶 食べる 煮干し	ごはん とんかつ 塩もみ ミニトマト 具だくさん味噌汁	豚ロース 薄力粉 パン粉 油 ソース ケチャップ キャベツ きゅうり ミニトマト じゃが芋 人参 ねぎ ごぼう	麦茶 フルーツゼリー ウエハース		570 kcal 17.1 g	702 kcal 20.7 g
6	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	ごはん 鮭の野菜あんかけ 大根炒めサラダ 味噌汁	鮭 玉葱 人参 ピーマン えのき バター 切り干し大根 しらす ごま油 青のり 豆腐 わかめ	牛乳 揚げ芋	じゃがいも ミックス粉 豆乳 ケチャップ 油	452 kcal 21.5 g	552 kcal 26.1 g
7	火	牛乳 バナナ	ごはん 厚揚げとじゃが芋の煮物 和風サラダ 味噌汁	生揚げ 豚もも じゃがいも 人参 しめじ キャベツ きゅうり わかめ ごま 酢 かぶ かぶ葉	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ミックス粉 豆乳 ココア プルーン	496 kcal 20.6 g	497 kcal 20.3 g
8	水	牛乳 オレンジ	ごはん 豚肉の生姜焼き ケチャップスパゲッティ ナムル風煮びたし 味噌汁	豚ロース 生姜 スパゲッティ ケチャップ チンゲン菜 人参 もやし 油揚げ 酢 ごま油 じゃが芋 玉葱	牛乳 チャー麺	中華麺 豚挽 もやし にら	549 kcal 24.8 g	637 kcal 29.9 g
9	木	麦茶 食べる 煮干し	ハヤシライス 蒸し鶏サラダ バナナ	米 豚もも 玉葱 人参 トマト缶 ハヤシルウ 鶏むね肉 キャベツ 人参 マヨドレ	牛乳 メロンパン		437 kcal 16 g	534 kcal 18.7 g
10	金	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ひじきの白和え すまし汁	手羽元 ねぎ 生姜 酢 ひじき 人参 つきこんにやく いんげん 木綿豆腐 チンゲン菜 すりごま ねりごま 焼き麩 ねぎ	麦茶 ふかし芋	さつま芋	437 kcal 16.1 g	421 kcal 14.6 g
11	土	麦茶 カルシウム せんべい	チキンライス さつま芋としめじのサラダ オニオンスープ	米 鶏もも バター 玉葱 コーン ケチャップ さつま芋 しめじ ブロッコリー ベーコン 酢 マヨドレ 玉葱 パセリ	牛乳 ウエハース ぱりんこ		483 kcal 14.5 g	547 kcal 17.4 g
14	火	麦茶 食べる 煮干し	さつま芋ごはん 竹輪の磯辺揚げ ひじきと野菜の炒め物 味噌汁	米 さつまいも 黒ごま ちくわ 薄力粉 片栗粉 青のり 油 ひじき 人参 キャベツ たけのこ ちくわ ごま油 えのき 油揚げ	牛乳 ペペロンチーノ	スパゲッティ キャベツ しらす にんにく	380 kcal 16.3 g	470 kcal 18.4 g
15	水	牛乳 バナナ	黒糖パン チキンのハーブ焼き 南瓜サラダ ポトフスープ	鶏もも タイム パセリ バジル 南瓜 きゅうり マヨドレ 人参 玉葱 じゃがいも	麦茶 中華おこわ おむすび	米 もち米 ごぼう のり 人参 グリンピース しらす ソース ごま油	539 kcal 21 g	543 kcal 20.8 g
16	木	牛乳 オレンジ	ビビンバ丼 ヨーグルトサラダ わかめと竹輪のスープ	米 豚挽 チンゲン菜 人参 もやし 大根 生姜 にんにく 酢 ごま油 ヨーグルト 白桃 みかん パイナップル 寒天 わかめ ちくわ ねぎ	牛乳 カレー肉まん ウエハース	食パン 豚挽 玉葱 人参 カレー粉 片栗粉	378 kcal 16.7 g	400 kcal 16.7 g
17	金	牛乳 バナナ	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え 味噌汁	豚レバー 生姜 片栗粉 牛乳 油 すりごま いらごま ケチャップ ソース チンゲン菜 人参 もやし 納豆 玉葱 わかめ	麦茶 コーンフロスト フルーツグラノーラ	コーンフロスト 牛乳	507 kcal 21.7 g	503 kcal 22 g