

令和7年10月給食献立表

青梅梨の木保育園

うさぎ組



○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児には補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

日	曜	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	主 な 材 料	摂取量 (g)
1	水	牛乳	豚きつねうどん 鶏肉とエリンギの塩煮 ヨーグルト	五平もち 麦茶	★ うどん 人参 ほうれん草 みりん 醤油 煮干し昆布鰹あご出汁 豚肉 油揚げ 葱 砂糖 じやが芋 鶏肉 エリンギ 玉葱 塩 ヨーグルト 米 もち米 味噌 黒糖 ごま	501 21.3 15.3
2	木	麦茶	ごはん キャベツの味噌汁 鮭のゆかり焼き ひじきの煮つけ バナナ	高野豆腐の唐揚げ のむヨーグルト	★ 米 キャベツ 小松菜 舞茸 しめじ 味噌 煮干し昆布鰹あご出汁 鮭 しょうが ゆかり 塩 オリーブ油 ひじき さつま揚げ 人参 しいたけ 醤油 砂糖 油 バナナ 高野豆腐	469 21.3 14.7
3	金	のむヨーグルト	ごはん バナナ なめこの清汁 鶏のみぞ焼き 白菜サラダ	フルーツサンド 麦茶	★ 米 なめこ 大根 葱 わかめ 醤油 塩 煮干し昆布鰹あご出汁 鶏肉 しょうが 味噌 砂糖 みりん 白菜 人参 コーン缶 ゴマドレッシング バナナ 食パン 生クリーム	481 19.2 15.7
4	土	麦茶	焼肉丼 具だくさんスープ ヨーグルト	ココア蒸しパン 牛乳	★ 米 豚肉 キャベツ 玉葱 ピーマン 油 焼き肉のたれ じやが芋 人参 コーン缶 昆布出汁 コンソメ 醤油 ヨーグルト ココア 蒸しパン粉 砂糖 牛乳	469 19.2 12.0
6	月	麦茶	ロールパン かぶのスープ ミートローフ お月見ポテト かんきつ	きび団子 麦茶	★ ロールパン かぶ 玉葱 小松菜 ベーコン 昆布出汁 コンソメ 塩 豚挽肉 人参 ピーマン パン粉 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース さつま芋 バター かんきつ	476 17.7 15.1
7	火	麦茶	和風スパゲッティー 牛乳 プロッコリーサラダ バナナ	カレーポテト のむヨーグルト	★ スパゲッティー 鶏肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 昆布出汁 コンソメ 醤油 バター 牛乳 きゅうり 塩 酢 砂糖 バナナ じやが芋 豚挽肉 油 カレー粉 チーズ	461 21.7 14.7
8	水	牛乳	すきやき丼 豆腐とわかめのスープ 春雨サラダ かんきつ	焼きうどん 牛乳	★ 米 豚肉 葱 人参 しいたけ しらたき みりん 砂糖 醤油 油 豆腐 もやし わかめ 昆布出汁 コンソメ 春雨 ツナ缶 大根 塩 マヨネーズ かんきつ うどん ベーコン	477 21.6 18.9
9	木	のむヨーグルト	わかめごはん 豚汁 鶏の唐揚げ みかん	ブチパン 牛乳	米 炊き込みわかめ 豚肉 豆腐 里芋 大根 人参 葱 ごぼう 糸こんにゃく 味噌 鶏肉 醤油 みりん 片栗粉 しょうが 油 みかん ブチパン 牛乳	511 24.7 11.6
10	金	麦茶	ごま塩ごはん かんきつ 具だくさんスープ かじきの照り焼き マカロニケチャップ プロッコリー添え	黒糖ケーキ 牛乳	★ 米 ごま塩 チンゲン菜 玉葱 人参 コーン缶 昆布出汁 コンソメ 醤油 かじきまぐろ しょうが みりん マカロニ ベーコン トマトケチャップ 塩 プロッコリー かんきつ 蒸しパン粉	482 16.6 19.6
11	土	麦茶	そぼろ丼 具だくさんポトフ ヨーグルト	ジャムサンド 牛乳	★ 米 豚挽肉 醤油 砂糖 しょうが 油 さいやいんげん ウインナー じやが芋 玉葱 人参 大根 昆布出汁 コンソメ 塩 ヨーグルト 食パン いちごジャム 牛乳	493 19.0 15.4
14	火	麦茶	鶏塩スープうどん さつま芋と豚肉炒め ヨーグルト	高野豆腐のそぼろ おにぎり 麦茶	★ うどん 鶏肉 人参 大根 玉葱 昆布出汁 鶏がらスープの素 塩 醤油 豚肉 葱 しょうが オイスターソース バター 油 さつま芋 ヨーグルト 米 高野豆腐 砂糖 青のり	461 20.7 12.9
15	水	牛乳	ごはん かぶの味噌汁 松風焼き 三色野菜和え バナナ	餃子の皮ピザ のむヨーグルト	★ 米 かぶ 油揚げ わかめ 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 鶏挽肉 玉葱 しいたけ あおのり しょうが 片栗粉 醤油 ごま油 ごま もやし きゅうり 人参 ひじき 砂糖 バナナ 餃子の皮	496 22.0 15.4
16	木	のむヨーグルト	中華丼 チンゲン菜スープ れんこんサラダ かんきつ	ブチパン 牛乳	米 豚肉 なると 人参 しいたけ 水煮竹の子 もやし 白菜 油 醤油 鶏がらスープの素 片栗粉 ごま油 チンゲン菜 大根 玉葱 昆布出汁 コンソメ れんこん マヨネーズ	495 19.7 15.1
17	金	麦茶	ゆかりごはん かんきつ 麸の清汁 さばの甘酢あんかけ 切干大根の煮物(高野豆腐入り)	黒ごママフィン 麦茶	★ 米 ゆかり 麸 わかめ 葱 煮干し昆布鰹あご出汁 醤油 塩 さば しょうが 片栗粉 油 砂糖 酢 切干大根 人参 高野豆腐 油揚げ かんきつ 蒸しパン粉 卵 油 牛乳 ごま	496 18.7 20.6

18	土	麦茶	ハヤシライス じやが芋のスープ かんきつ	★ シュガートースト 野菜ジュース	米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ トマト缶 ハヤシルウ 油 じやが芋 コーン缶 昆布出汁 コンソメ 塩 かんきつ 食パン マーガリン グラニュー糖 野菜ジュース	471 13.3 12.5
20	月	麦茶	スペグッティーミートソース 牛乳 コールスローサラダ バナナ	★ ひじきごはん 麦茶	スペグッティー オリーブ油 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン エリンギ トマトケチャップ コンソメ 塩 牛乳 キャベツ きゅうり 砂糖 コーン缶 酢 塩 油 バナナ 米 ひじき	470 19.0 14.1
21	火	のむヨーグルト	ごはん かんきつ なめこの味噌汁 鶏肉の南蛮漬け じやが芋のゴマ味噌和え	★ ミルクマカロニ 麦茶	米 なめこ 葱 豆腐 煮干し昆布鰹あご出汁 鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 砂糖 醤油 酢 玉葱 人参 ピーマン じやが芋 味噌 ごま かんきつ マカロニ しめじ クリームコーン缶	519 21.9 15.9
22	水	牛乳	ごはん バナナ なるとの清汁 豚肉のしうが炒め煮 切干大根とツナの和え物	★ 大学芋 のむヨーグルト	米 なると 人参 わかめ 煮干し昆布鰹あご出汁 醤油 塩 豚肉 玉葱 キャベツ 油 しょうが 砂糖 みりん 片栗粉 切干大根 きゅうり ツナ缶 レモン バナナ さつまいも 黒砂糖	492 20.7 13.5
23	木	麦茶	ごはん かんきつ 舞茸の味噌汁 かじきの梅マヨ焼き れんこんのきんぴら	★ ワインナー春巻き 牛乳	米 舞茸 豆腐 葱 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 かじきまぐろ 梅のみ マヨネーズ みりん 片栗粉 れんこん 人参 油 砂糖 醤油 ごま油 かんきつ 春巻きの皮 チーズ ウインナー	476 20.6 19.0
24	金	牛乳	カレーライス 白菜スープ 春雨サラダ バナナ	★ セサミトースト 麦茶	米 豚肉 じやが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 白菜 しめじ コーン缶 昆布出汁 鶏がらスープの素 醤油 春雨 きゅうり 大根 砂糖 ごま油 酢 バナナ	494 16.2 17.3
25	土	麦茶	ごま塩ごはん 大根スープ 肉じやが ヨーグルト	★ チーズ蒸しパン 牛乳	米 ごま塩 大根 玉葱 コーン缶 昆布出汁 コンソメ 醤油 豚肉 じやが芋 人参 砂糖 ヨーグルト 蒸しパン粉 牛乳 チーズ	481 19.8 12.6
27	月	麦茶	ごはん かんきつ さつまいの味噌汁 鶏つくね風 プロッコリーのおかか和え	★ グラタンパン 牛乳	米 さつまいも 大根 人参 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 鶏挽肉 しょうが 塩 玉葱 ピーマン 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 プロッコリー ごま油 かつお削り節 かんきつ マヨネーズ	458 20.0 16.4
28	火	麦茶	ごはん 中華スープ 酢豚 もやしのナムル かんきつ	★ さつまいもケーキ 牛乳	米 鶏肉 人参 玉葱 チンゲン菜 昆布出汁 醤油 鶏がらスープの素 豚肉 にんにく しょうが 片栗粉 ピーマン しいたけ 水煮竹の子 トマトケチャップ 砂糖 酢 もやし にら ごま油 かんきつ 卵	471 16.5 16.8
29	水	牛乳	煮込みうどん カレーポテト ヨーグルト	★ しらすチーズおにぎり 麦茶	うどん 鶏肉 人参 白菜 葱 油揚げ 醤油 煮干し昆布鰹あご出汁 じやが芋 玉葱 人参 ベーコン 砂糖 カレー粉 米 しらす干し チーズ ごま	477 20.5 15.4
30	木	のむヨーグルト	ごはん 大根とコーンのスープ 鶏肉の香味焼き ひじきサラダ バナナ	★ みそボテト 麦茶	米 大根 玉葱 人参 コーン缶 昆布出汁 コンソメ 醤油 鶏肉 葱 しょうが にんにく ごま油 ひじき 砂糖 キャベツ きゅうり ツナ缶 酢 マヨネーズ バナナ じやが芋	500 19.2 16.7
31	金	牛乳	ロールパン 小松菜のスープ 鮭のピザ焼き ごぼうサラダ かんきつ	★ 麺の醤油ラスク 牛乳	ロールパン 小松菜 玉葱 人参 昆布出汁 コンソメ 醤油 鮭 塩 こしょう ピーマン トマトケチャップ チーズ 竹輪 ごぼう きゅうり コーン缶 砂糖 酢 ごま油 かんきつ	495 26.5 21.3

今月の平均値

エネルギー 483kcal

たんぱく質 20.0 g

脂質 16.4 g

食事だより

だんだんと涼しい日が増えてきて、ようやく秋らしい気温になりましたね。

6日は十五夜なので、給食もお月見に因んだメニューになっています。

21日は芋掘りを行い、翌日はうさぎ組さんが芋洗いをしてくれます。

☆今月ご紹介する乾物は『高野豆腐』です☆

高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させたもので、しみ豆腐や凍り豆腐と呼ばれることがあります。高野豆腐には元気に過ごすために欠かせないカルシウム・鉄分・亜鉛などのミネラルが豊富に含まれています。子どもたちにもぜひ食べてもらいたい食品です。

今月は2日、14日、17日の献立に高野豆腐を使用しています。いつもは煮ることが多い高野豆腐ですが、2日は子どもが食べやすいように唐揚げにして提供します。いつもと違う味・食感を楽しんでもらえたら嬉しいです。

赤・黄・緑に分けて

バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…糖質・脂質（エネルギー源になる）

⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）

⇒野菜、果物、きのこ類など

