

令和7年10月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★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】

しか・くま・きりんぐみ



ひ に ち	よ う び	ち ゅ う し ょ く	ご ご の お や つ	は た ら く ち か ら や 、 た い お ん に な る し ょ く ひ ん	ち や に く に な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょう し を と の え る し ょ く ひ ん	量 目 録 表 格
1	す い	ぶたきつねうどん とりにくとエリンギのしおに ヨーグルト	★ ごへいもち むぎちや	うどん さとう じゃがいも こめ	ぶたにく あぶらあげ とりにく みそ	にんじん ほうれんそう ねぎ エリンギ たまねぎ	531 21.6 13.9
2	も く	ごはん キャベツのみそしる さけのゆかりやき ひじきのにつけ パナナ	★ こうやどうふのからあげ のむヨーグルト	こめ オリーブゆ さとう かたくりこ	さけ さつまあげ こうやどうふ のむヨーグルト	キャベツ こまつな まいたけ しめじ ひじき しょうが にんじん しいたけ パナナ	542 20.3 18.2
3	き ん	ごはん なし なめこのすましじる とりのみそやき はくさいサラダ	★ フルーツサンド むぎちや	こめ さとう しょくパン	とりにく みそ なまクリーム	なめこ だいこん ねぎ わかめ しょうが はくさい にんじん コーンかん なし みかんかん	546 19.6 21.0
4	ど	やきにくどん ぐだくさんスープ ヨーグルト	★ ココアむしパン ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも むしパンこ	ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん コーンかん	547 22.1 13.6
6	げ つ	ロールパン かぶのスープ ミートローフ おつきみポテト かんきつ	★ きびだんご むぎちや	ロールパン パンこ さつまいも バター	ベーコン ぶたひきにく きなこ	かぶ たまねぎ こまつな にんじん ピーマン かんきつ	587 22.1 18.8
7	か	わふうスパゲッティー ぎゅうにゅう ブロッコリーサラダ パナナ	★ カレーポテト のむヨーグルト	スパゲッティー バター じゃがいも あぶら	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ	たまねぎ にんじん はくさい しめじ ブロッコリー きゅうり パナナ	540 25.9 17.6
8	す い	すきやきどん とうふとわかめのスープ はるさめサラダ かんきつ	★ やきうどん ぎゅうにゅう	こめ さとう マヨネーズ うどん	ぶたにく とうふ ツナかん ベーコン	ねぎ にんじん しいたけ もやし わかめ だいこん かんきつ たまねぎ キャベツ ピーマン	514 22.4 17.9
9	も く	わかめおにぎり ゆかりおにぎり とんじる とりのからあげ みかん	プチパン ぎゅうにゅう	こめ さといも かたくりこ あぶら	ぶたにく とうふ みそ とりにく	わかめ だいこん にんじん ねぎ ごぼう しょうが みかん	567 25.0 12.9
10	き ん	ごましおごはん なし ぐだくさんスープ かじきのてりやき マカロニケチャップ ブロッコリーぞえ	★ こくとうケーキ ぎゅうにゅう	こめ ごま マカロニ むしパンこ	かじきまぐろ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	チンゲンサイ たまねぎ にんじん コーンかん しょうが ブロッコリー なし	573 20.1 22.7
11	ど	そばろどん ぐだくさんポトフ ヨーグルト	★ ジャムサンド ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぶたひきにく ウインナー ぎゅうにゅう	しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん だいこん	581 22.0 17.8
14	か	とりしおスープうどん さつまいもとぶたにくいため ヨーグルト	★ こうやどうふの そばろおにぎり むぎちや	うどん バター あぶら さつまいも	とりにく ぶたにく こうやどうふ	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ しょうが あおのり	544 24.4 15.1
15	す い	ごはん パナナ かぶのみそしる まつかぜやき さんしょくやさいあえ	★ ぎょうぎのかわピザ のむヨーグルト	こめ かたくりこ ごまあぶら ごま	あぶらあげ みそ とりひきにく ウインナー	かぶ わかめ たまねぎ しいたけ あおのり もやし きゅうり ひじき にんじん パナナ ピーマン	542 23.4 15.2
16	も く	ちゅうかどん チンゲンサイスープ れんこんサラダ かんきつ	プチパン ぎゅうにゅう	こめ あぶら かたくりこ マヨネーズ	ぶたにく なると かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ みずにたけのこ もやし はくさい チンゲンサイ だいこん たまねぎ	547 20.8 17.9
17	き ん	ゆかりごはん なし ふのすましじる さばのあまずあんかけ きりぼしだいこんのにも(こうやどうふいり)	★ くろごまマフィン むぎちや	こめ かたくりこ あぶら さとう	さば こうやどうふ あぶらあげ たまご	わかめ ねぎ しょうが きりぼしだいこん にんじん なし	576 20.9 23.5

18	ど	ハヤシライス じゃがいものスープ かんきつ	★ シュガートースト やさいジュース	こめ あぶら じゃがいも しょくパン	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん コーンかん かんきつ	540 15.8 15.2
20	げ つ	スパゲッティーミートソース ぎゅうにゅう コールスローサラダ バナナ	★ ひじきごはん むぎちや	スパゲッティー オリーブゆ さとう こめ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう あぶらあげ とりひきにく	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ キャベツ きゅうり コーンかん バナナ ひじき	550 22.9 17.4
21	か	ごはん なし なめこのみそしる とりにくのなんぼんづけ じゃがいものゴマみそあえ	★ ミルクマカロニ むぎちや	こめ かたくりこ じゃがいも ごま	とうふ みそ とりにく ぎゅうにゅう	なめこ ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン なし しめじ クリームコーンかん	544 21.4 17.7
22	す い	ごはん バナナ なるとのすましじる ぶたにくのしょうがいために きりぼしだいこんとツナのあえもの	★ だいがくいも のむヨーグルト	こめ あぶら さとう さつまいも	なると ぶたにく ツナかん のむヨーグルト	にんじん わかめ たまねぎ キャベツ しょうが きりぼしだいこん きゅうり レモン バナナ	522 21.3 12.2
23	も く	ごはん かんきつ まいたけのみそしる かじきのうめマヨやき れんこんのきんぴら	★ ウインナーはるまき ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ かたくりこ さとう	とうふ かじきまぐろ チーズ ウインナー	まいたけ ねぎ れんこん にんじん かんきつ	525 21.1 24.3
24	き ん	カレーライス はくさいスープ はるさめサラダ バナナ	★ セサミトースト むぎちや	こめ じゃがいも あぶら しょくパン	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく はくさい しめじ コーンかん きゅうり だいこん バナナ	546 16.2 17.0
25	ど	ごましおごはん だいこんスープ にくじゃが ヨーグルト	★ チーズむしパン ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも むしパンこ	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	だいこん たまねぎ にんじん コーンかん	553 22.8 14.3
27	げ つ	ごはん なし さつまいものみそしる とりつくねふう ブロッコリーのおかかあえ	★ グラタンパン ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう マヨネーズ	みそ とりひきにく かつおぶし ハム	だいこん にんじん しょうが たまねぎ ピーマン ブロッコリー なし キャベツ クリームコーンかん	551 23.6 19.2
28	か	ごはん ちゅうかスープ すぶた もやしのナムル かんきつ	★ さつまいもケーキ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう むしパンこ	とりにく ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが ピーマン しいたけ みずにたけのこ	579 19.3 20.3
29	す い	にこみうどん カレーポテト ヨーグルト	★ しらすチーズおにぎり むぎちや	うどん じゃがいも さとう こめ	とりにく あぶらあげ ベーコン しらす	にんじん はくさい ねぎ たまねぎ	514 20.9 14.4
30	も く	ごはん だいこんとコーンのスープ とりにくのこうみやき ひじきサラダ バナナ	★ みそポテト むぎちや	こめ ごまあぶら マヨネーズ じゃがいも	とりにく ツナかん みそ	だいこん たまねぎ にんじん コーンかん ねぎ しょうが にんにく ひじき キャベツ きゅうり	527 17.9 19.2
31	き ん	ロールパン こまつなのスープ さけのピザやき ごぼうサラダ かんきつ	★ ふのしょうゆラスク ぎゅうにゅう	ロールパン さとう バター ごま	さけ チーズ ちくわ ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう きゅうり コーンかん かんきつ	517 25.9 20.7
今月の平均値		エネルギー	545kcal	たんぱく質	21.5g	脂質	18.1g

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もあります。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

