

令和 7年 10月

予定献立表(一般)

こども未来局保育・子育て推進部

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				栄養価		
		乳児	完全給食 副食給食		血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他		乳児	幼児
1 ・ 27	水 ・ 月	ごはん ポークビーンズ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(里芋・小松菜)		牛乳 米粉の黄名粉蒸しパン 27日たいようクッキング かぼちゃマフィン	大豆水煮、豚もも肉 花かつお、味噌 牛乳 黄名粉 豆乳	はいが精米 油 砂糖 里芋 上新粉、バター	人参、さつまいも 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜	水、ケチャップ 塩、こしょう しょう油 だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474kcal 18.8g 13.5g 1.2g	399kcal 19.3g 14.7g 1.7g
2 ・ 16	木	食パン 魚のグラタン サワークラフト 牛乳 柿		お茶 ハリハリおにぎり	めかじき スキムミルク 粉チーズ 牛乳	食パン、油 バター、小麦粉 パン粉、砂糖 はいが精米 胡麻油	玉ねぎ、生しいたけ パセリ、キャベツ 人参、柿 切干し大根 塩昆布	塩、こしょう 水 コンソメ 酢 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482kcal 16.5g 16.6g 1.2g	426kcal 15.1g 15g 1g
29	水	ごはん レバーの焼き肉 拌三絲 味噌汁(麩・長ねぎ)		牛乳 きのこスパゲティ	豚レバー 味噌 牛乳 ベーコン	はいが精米、砂糖 油、春雨 胡麻油 麩 スパゲティ	玉ねぎ、にんにく 生姜汁、人参 きゅうり、長ねぎ しめじ えのきたけ	しょう油 みりん 酢 塩 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	432kcal 17.5g 12.1g 1.6g	353kcal 17.6g 12.9g 2g
6 ・ 20	月	ごはん 豚肉の香味焼き 煮びたし 味噌汁(生揚げ・わかめ)		牛乳 お月見ドーナツ	豚もも肉 生揚げ 味噌 牛乳 豆乳	はいが精米、白胡麻 油、砂糖 上新粉 油 さつま芋	玉ねぎ、にんにく 生姜汁、大根 人参 小松菜 わかめ	みりん しょう油 だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482kcal 17.8g 17.9g 1.3g	420kcal 18g 20.3g 1.5g
7 ・ 21	火	ごはん 魚のしぐれ煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 梨		牛乳 焼き芋	鯖 花かつお 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 さつま芋	生姜汁、ほうれん草 もやし かぼちゃ 玉ねぎ 梨	しょう油 みりん だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450kcal 16.1g 11.4g 1.2g	373kcal 16.1g 12g 1.4g
8 ・ 22	水	(乳児)はちみつサンド (幼児)食パン 鶏肉の変わり焼き 野菜スティック チンゲン菜の豆乳スープ		牛乳 凍り豆腐のそぼろごはん	鶏むね肉、牛乳 ロースハム 豆乳 凍り豆腐 豚挽肉	食パン はちみつ 油 はいが精米 砂糖	エリンギ、冷凍グリーンピース きゅうり、人参 チンゲン菜、玉ねぎ クリームコーン、生姜汁 さやいんげん	塩、こしょう 水、コンソメ 酒、みりん しょう油、パン粉、マヨネーズ だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462kcal 19.4g 16.6g 1.7g	426kcal 20.1g 17.9g 1.6g
9 ・ 23	木	ごはん 松風焼き じゃが芋とコーンのソテー 清汁(絹豆腐・生わかめ・人参) りんご		牛乳 オレンジゼリー クラッカー	鶏挽肉、味噌 ベーコン 絹豆腐 牛乳 ゼラチン	はいが精米、オートミール 砂糖、油 白胡麻 じゃが芋 ルヴァンクラッカー	長ねぎ、コーン 生わかめ 人参 りんご みかんジュース	水 塩 こしょう だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490kcal 18.2g 17.1g 1.4g	411kcal 18.3g 18.4g 1.5g
10 ・ 24	金	ごはん チキンチンゴぼう きゅうりの中華和え 野菜スープ		牛乳 ココアクリームパン 24日ほしクッキング さつまいもドーナツ	鶏もも肉(皮なし) 牛乳 スキムミルク	はいが精米、かたくり粉 油、砂糖 胡麻油 小麦粉、ホットケーキ粉 バター	ごぼう、きゅうり 人参、さつまいも もやし 小松菜 レーズン	だし汁、酒 みりん、しょう油 水、コンソメ、塩、こしょう 純ココア、コーンスターチ、砂糖 チョコペン(幼児のみ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 16.3g 17.1g 1.3g	424kcal 16.1g 18.9g 1.6g
14 ・ 28	火	きつねうどん 魚の竜田揚げ ひじきの胡麻和え		牛乳 お麩のラスク(青のり味) バナナ	油揚げ しらす干し のむヨーグルト 牛乳(乳児のみ)	乾麺、砂糖 油、白胡麻 麩 バター	人参、たまねぎ 玉ねぎ、パセリ 干ひじき ほうれん草 青のり、バナナ	だし汁 しょう油 みりん 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	426kcal 16.8g 12g 1.9g	350kcal 15.7g 10.3g 1.7g
3 ・ 15	金 ・ 水	カレー(ライス) ごぼうサラダ		牛乳 さつま芋のくずもち風	豚もも肉 スキムミルク 味噌 牛乳 黄名粉	はいが精米、じゃが芋 油、バター 小麦粉、砂糖 胡麻油、さつま芋 かたくり粉、黒砂糖	人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース 塩 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503kcal 14.9g 14.6g 1.1g	431kcal 14.1g 16g 1.6g
17 ・ 30	金 ・ 木	ごはん 豚肉の生姜焼き 酢の物 味噌汁(大根・なめこ)		お茶 花咲くクッキー 30日つきクッキング スイートポテト?	豚もも肉 味噌 牛乳(乳児のみ) 豆乳	はいが精米、小麦粉 黒胡麻、油 砂糖 米粉 かたくり粉	きゅうり、生わかめ みかん缶、大根 なめこ、たまねぎ ほうれん草 かぼちゃ、生姜	塩、しょう油 酢 だし汁 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483kcal 13.3g 17.9g 1.1g	392kcal 10.9g 18.5g 1.2g
31	金	★ハロウィンランチ★ おばけカレーライス フレンチサラダ		りんごジュース ハロウィンクッキー	豚もも肉 スキムミルク 牛乳 ハム	はいが精米、小麦粉 油、バター 砂糖、	にんじん、たまねぎ じゃがいも きゃべつ セロリ きゅうり	黒ゴマ カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース 塩、酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 17.5g 17.3g 1.8g	434kcal 18g 19.4g 2.1g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)110gまたはロールパン50gを目安量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。