

令和7年10月

献立表

てんとうむし保育園

日 曜	献立名	材料名				おやつ 3時 10時	3歳未満児 (3号児)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 水	秋の山ご飯 鶏つくね煮 たくあんのあえもの	はいがまい さつまいも かたくりこ ★パンこ さとう ★しろごま ★せんべい	★とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルトドリンク	ほししいたけ しめじ にんじん はねぎ きゅうり たくあん	★しょうゆ しお	ヨーグルトドリンク ○甘辛せんべい ○牛乳	E 433 kcal P 17.6 g F 10.9 g S 1.5 g
2 木	コッペパン ポテトのトマトソース焼き 野菜スープ バナナ	★コッペパン ★バター じゃがいも はいがまい なたねあぶら	★ベーコン ★チーズ ★ぶたにく ★ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン トマト にんじん キャベツ ★もやし ★バナナ	★コンソメ ケチャップ こしょう しお ★しょうゆ ほんしゅ	牛乳 夕焼けおにぎり ○牛乳	E 479 kcal P 18.4 g F 16.6 g S 1.8 g
3 金	ごはん 麻婆豆腐（オイスター味） 中華風和えもの	はいがまい なたねあぶら さとう かたくりこ ★ごまあぶら ふ ★バター	★ぶたにく ★とうふ ★ハム ★ぎゅうにゅう ★にゅうさんきんいんりょう	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん ねぶかねぎ はねぎ キャベツ きゅうり	★とりがらだし ★しょうゆ ★みそ ★オイスターソース	牛乳 お麸ラスク（砂糖） ○乳酸菌飲料	E 437 kcal P 20.0 g F 16.4 g S 1.1 g
6 月	ごはん 洋風おでんカレー味 キャベツとコーンのサラダ	はいがまい なたねあぶら こんにゃく じゃがいも さとう コーン さつまいも	★とりにく こんぶ ★ウインナー ★ちくわ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	★コンソメ しお カレーこ ★しょうゆ ★マヨネーズ	牛乳 焼きいも ○牛乳	E 486 kcal P 16.0 g F 17.2 g S 1.2 g
7 火	ごはん 魚のフリッター レタス 油揚げと青菜のみぞ汁	はいがまい ★こむぎこ なたねあぶら	★さけ だし ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★とうふ ★	たまねぎ バセリ レタス こまつな	★マヨネーズ ケチャップ ベーキングパウダー しお だし ★みそ	○牛乳 ○クッキー	E 445 kcal P 19.5 g F 19.4 g S 1.1 g
8 水	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 野菜レモン酢和え	はいがまい なたねあぶら コーン さとう	★ぶたにく ★ぎゅうにゅう ゼラチン	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ レタス きゅうり りんご レモン ★オレンジジュース みかんかん	ケチャップ ★ソース しお こしょう	牛乳 みかんゼリー ○牛乳	E 461 kcal P 16.1 g F 17.0 g S 0.8 g
9 木	ごはん 五目炒り卵 わかめスープ ○バナナ	はいがまい なたねあぶら さとう ピーフン ★ごまあぶら ★ラスク	★とりにく ★たまご わかめ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ ねぶかねぎ ★バナナ	★しょうゆ ★とりがらだし しお	牛乳 ラスク ○牛乳	E 456 kcal P 17.1 g F 17.3 g S 1.1 g
10 金	食パン ポテトクリームシチュー フレンチサラダ バナナ	★しょくパン ★バター ★こむぎこ なたねあぶら じゃがいも オリーブオイル さとう ★ピスケット	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★スキムミルク ★なまクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかんかん ★バナナ	★コンソメ しお す	スキムミルク ソフトビスケット ○牛乳	E 454 kcal P 18.7 g F 17.3 g S 1.5 g
14 火	ごはん 肉じゃが 豆腐と麸のみぞ汁 バナナ	はいがまい なたねあぶら いとこん じゃがいも さとう ★ふ ★マドレーヌ	★ぶたにく だし ★とうふ ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はねぎ ★バナナ	だし ★しょうゆ ★みそ	スキムミルク マドレーヌ ○牛乳	E 521 kcal P 19.1 g F 16.1 g S 1.6 g
15 水	ふりかけごはん つみれ汁 ごまあえ バナナ	はいがまい かたくりこ さといも ★すりごま さとう ★しょくパン いちごジャム	ふりかけ だし ★とりにく ★たらすりみ ★とうふ ★ぎゅうにゅう	しょうが にんじん だいこん ごぼう はねぎ キャベツ ほうれんそう ★バナナ	だし ★みそ ★しょうゆ	牛乳 ジャムサンド ○牛乳	E 513 kcal P 20.9 g F 13.9 g S 1.7 g
16 木	ロールパン マカロニグラタン ツナサラダ（ドレッシング） ミニゼリー	★ロールパン なたねあぶら ★バター ★こむぎこ ★マカロニ さとう ★ミニゼリー はいがまい	★とりにく ★スキムミルク ★こなチーズ ツナ ★ぎゅうにゅう かつおぶし	たまねぎ にんじん バセリ キャベツ きゅうり レモン	★コンソメ しお こしょう ★しょうゆ	お茶 おかかおにぎり ○牛乳	E 433 kcal P 17.8 g F 14.2 g S 1.5 g
17 金	ごはん 白身魚のきのこマヨネーズ レタス 豚汁	はいがまい じゃがいも マカロニ さとう	しろみざかな だし ★ぶたにく ★とうふ ★ぎゅうにゅう ★きなこ	えのき しめじ レタス ごぼう にんじん だいこん こまつな	★マヨネーズ だし ★みそ しお	牛乳 安倍川マカロニ ○牛乳	E 504 kcal P 24.1 g F 19.5 g S 0.9 g

令和7年10月

献立表

てんとうむし保育園

日 曜	献立名	材料名				おやつ 3時 10時	3歳未満児 (3号児)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
20 月	ごはん コーンフレークチキン ゆでにんじん きのこスープ オレンジ	はいがまい コーンフレーク さとう ★バター ★ほっとけーきみっくす	★とりにく ★ぎゅうにゅう ★	にんじん えのき しめじ チングンサイ ★オレンジ ★バナナ やさいジュース	★しょうゆ ★マヨネーズ ★とりがらだし しお	お茶 カップケーキ(卵なし) ○野菜ジュース	E 504 kcal P 12.7 g F 15.4 g S 1.1 g
21 火	スパゲティーミートソース 大豆サラダ	なたねあぶら ★スパゲティ コーン はいがまい じょうしんこ ★しろこま さとう	★ふたにく ★スキムミルク ★だいず ★チーズ ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルトドリンク	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり	★コンソメ ケチャップ しお ★マヨネーズ ★みそ ★しょうゆ	お茶 五平もち風 ○ヨーグルトドリンク	E 531 kcal P 20.6 g F 14.8 g S 1.8 g
22 水	ごはん 半ペんフライ レタス 野菜汁	はいがまい ★こむぎこ ★パンこ なたねあぶら さつまいも	★くろほんべん ★たまご だし こんぶ ★ぎゅうにゅう	レタス たいこん にんじん ねぶかねぎ ★オレンジ ★バナナ	だし しお	牛乳 フルーツ盛り合わせ ○牛乳	E 437 kcal P 15.9 g F 14.5 g S 1.4 g
23 木	ごはん がんもどきの含め煮 小松菜の磯和え バナナ	はいがまい さとう かたくりこ じゃがいも	★ふたにく ★がんもどき のり ★ぎゅうにゅう ★チーズ	たまねぎ にんじん えのき グリンピース こまつな ★バナナ	★しょうゆ しお	牛乳 チーズボテト ○牛乳	E 469 kcal P 19.7 g F 17.6 g S 1.4 g
24 金	カレーライス ハム入りサラダ ミニゼリー	はいがまい なたねあぶら ★チャツネ じゃがいも さとう ★ミニゼリー せんべい	★ふたにく ★スキムミルク ★ハム ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	★カレールウ す しお	スキムミルク 塩せんべい ○牛乳	E 472 kcal P 17.4 g F 15.4 g S 1.9 g
27 月	ごはん ポークシチュー コーンサラダ(ドレッシング) バナナ	はいがまい なたねあぶら じゃがいも コーン さとう オリーブオイル サブレ	★ふたにく ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり みかんかん ★バナナ	★コンソメ ★ハヤシルウ ★デミグラスソース ★ソース す	スキムミルク サブレ ○牛乳	E 480 kcal P 16.0 g F 15.1 g S 1.5 g
28 火	しめじごはん ちゃんこ鍋 バナナ	はいがまい いとこん ★バター ★キャンター コーンフレーク	だし ★とりにく ★とうふ ★ぎゅうにゅう	しめじ にんじん ねぶかねぎ しいたけ えのき はくさい はねぎ ★バナナ	★しょうゆ みりん だし ★みそ	牛乳 マシュマロおこし ○牛乳	E 450 kcal P 17.1 g F 14.3 g S 1.3 g
29 水	ごはん かみかみかき揚げ(ごま味)(卵なし) レタス じゃがいものみそ汁	はいがまい ★こむぎこ かたくりこ ★すりごま なたねあぶら じゃがいも ★リーフパイ	★だいず ★ちくわ だし わかめ ★ぎゅうにゅう ★にゅうさんきんいんりょう	ごぼう にんじん はねぎ レタス たまねぎ	しお だし ★みそ	乳酸菌飲料 パイ菓子 ○牛乳	E 450 kcal P 15.9 g F 14.1 g S 1.1 g
30 木	ごはん 炒り鶏 三色おひたし りんご	はいがまい なたねあぶら こんにゃく さとう さつまいも	★とりにく だし かつおぶし ★ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん ゆでたけのこ ほうれんそう ★もやし ★りんご	だし ★しょうゆ みりん しお	牛乳 茶巾しづり ○牛乳	E 472 kcal P 15.7 g F 11.7 g S 1.0 g
31 金	ごはん 生揚の五目煮 野菜のすまし汁	はいがまい さとう かたくりこ ★ほっとけーきみっくす なたねあぶら	だし ★ふたにく ★なまあげ ★ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん たまねぎ ★もやし チングンサイ キャベツ かぼちゃ	だし ★しょうゆ しお	牛乳 かぼちゃのスコーン ○牛乳	E 456 kcal P 17.7 g F 16.9 g S 1.3 g

- ★印はアレルギー物質表示義務食品及び表示勧奨食品です。
- 「○…1号児+2号児のみ ○…3号児のみ」「E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 S:食塩相当量」
- 材料入手等都合により献立内容を変更することがありますので、ご承知の上、ご理解をお願いいたします。