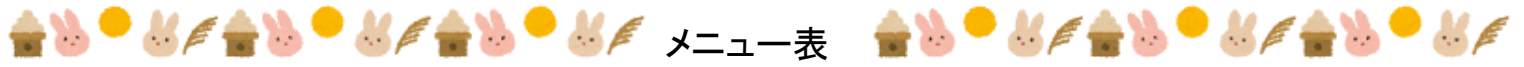


メニュー表

2025年10月

し～な保育園 幼児食

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
1日 (水)	麻婆飯 甘芋 もやしの和え物	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖 めんつゆ	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり	ちんすこう(塩ミルク) 牛乳	547	15.8	16.2	1.2
2日 (木)	ご飯 白身魚フライ 野菜と鶏レバーの炒め物 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 パン粉 油 きび砂糖 片栗粉	たら 鶏肉 油揚げ 味噌	にんじん もやし こら えのきたけ	蒸しパン(かぼちゃ) 牛乳	501	17.9	14.2	1.1
3日 (金)	ご飯 肉じゃが 焼き厚揚げ 味噌汁(キャベツ・わかめ) オレンジゼリー	精白米 じゃがいも 三温糖 きび砂糖 オレンジゼリー	豚肉 厚揚げ わかめ 味噌	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ	お麩ラスク 牛乳	562	19.5	19.7	1.2
6日 (月)	ご飯 鶏肉のねぎソース ひじきの煮付け 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖	鶏肉 ひじき 味噌	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ	さつま芋もち 牛乳	454	16.7	12.5	1.0
7日 (火)	ピラフ 牛肉入りコロッケ キャベツ添え わかめスープ	精白米 カレーウ じゃがいも パン粉 ごまドレッシング きび砂糖 アミノ油	鶏肉 牛肉 わかめ	たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん トマトケチャップ キャベツ	おぐらケーキ 牛乳	508	13.4	16.4	1.0
8日 (水)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) 人参しりしり 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 片栗粉 三温糖 ごま油	鶏肉 豆腐 卵 味噌	たまねぎ にんじん えのきたけ	ピザ風トースト 牛乳	451	17.6	10.5	1.5
9日 (木)	ご飯 豚肉のハーベキューソース炒め マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 三温糖 きび砂糖 マカロニ マヨレ	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり もやし	菜めしおにぎり 牛乳	525	16.9	15.7	1.0
10日 (金)	キーマカレー 野菜のごま風味サラダ 青りんごゼリー	精白米 カレーウ めんつゆ ごま 青りんごゼリー	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	ポテトのソフトクッキー 牛乳	494	14.3	13.3	1.0
11日 (土)	中華飯 焼きかぼちゃ わかめスープ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 油 きび砂糖	豚肉 わかめ	はくさい たまねぎ にんじん かぼちゃ	ビスケット お茶	415	9.3	7.8	1.4
14日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ナポリタン風スパ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉 油 スパゲッティ きび砂糖	鶏肉 味噌	しょうが にんにく たまねぎ トマトケチャップ にんじん	パンケーキ(いちごジャム) 牛乳	513	17.7	14.7	1.1
15日 (水)	豚しゃぶうどん 焼きおさつ ブロッコリーサラダ 	うどん 三温糖 マヨレ ごま めんつゆ さつまいも 油 きび砂糖	豚肉 わかめ 	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	のり大豆おにぎり 牛乳	448	14.4	14.7	1.5
16日 (木)	ご飯 ほっけのみりん焼き 金平にんじん キャベツのサラダ 味噌汁(麩・えのき)	精白米 三温糖 ごま ごま油 めんつゆ 麩	ほっけ 油揚げ 味噌	にんじん だいこん キャベツ きゅうり えのきたけ	クッキー(レーズン) 牛乳	425	16.4	9.3	1.4

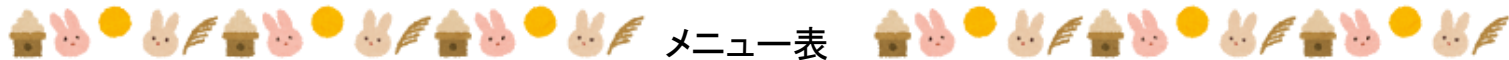


メニュー表

2025年10月

し～な保育園 幼児食

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
17日 (金)	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ スープ(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	豚肉 味噌 わかめ	にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	474	15.1	14.6	0.9
18日 (土)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) ビーフン 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 ビーフン ごま油 麩	鶏肉 豚肉 ツナ わかめ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん いんげん	せんべい お茶	412	13.7	10.2	1.0
20日 (月)	ご飯 メンチカツ キャベツ添え ポテトのオーロラソース和え 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 パン粉 めんつゆ じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ キャベツ トマトケチャップ えのきたけ	スイートパンプキン 牛乳	514	15.4	17.6	1.1
21日 (火)	ご飯 照り焼きチキン 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 麩	鶏肉 高野豆腐 わかめ 味噌	にんじん たまねぎ いんげん	プリン せんべい 牛乳	505	19.3	15.5	1.2
22日 (水)	カレーライス 彩りサラダ オレンジゼリー	精白米 じゃがいも カレールウ きび砂糖 油 酢 オレンジゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン	うどん 牛乳	499	13.5	10.3	2.0
23日 (木)	ご飯 赤魚の黄金焼き 野菜とベーコンのスパゲティ 味噌汁(もやし・人参)	精白米 三温糖 マヨネーズ きび砂糖 スパゲティ 油	赤魚 ベーコン 味噌	トマトケチャップ 水菜 にんにく もやし にんじん	お麩ラスク(きなこ) 牛乳	436	16.6	13.2	0.8
24日 (金)	ご飯 ハンバーグ(オニオンソース) パンプキングラタン コンソメスープ(キャベツ・人参)	精白米 きび砂糖 酢 片栗粉 マカロニ シチュールウ	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん	パンケーキ(ココア) 牛乳	521	18.6	14.3	1.2
 ハロウィンメニュー★ 									
25日 (土)	チャーハン 肉団子バーベキューソース スープ(豆腐・玉ねぎ)	精白米 ごま油 きび砂糖	豚肉 鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん ホールコーン トマトケチャップ	ビスケット お茶	461	13.3	17.0	1.3
27日 (月)	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き ブロッコリー添え マカロニソテー 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 マヨネーズ 三温糖 めんつゆ マカロニ 油	鶏肉 味噌 青のり 油揚げ	ブロッコリー パプリカ だいこん	クッキー(ごま) 牛乳	471	18.1	15.8	1.2
28日 (火)	そばろ丼 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 きび砂糖 片栗粉 油 三温糖 めんつゆ ごま 酢	卵 鶏肉 味噌	たまねぎ しょうが にんじん いんげん キャベツ ホールコーン	さつま芋とりんごのサンド 牛乳	470	18.3	12.2	1.3
29日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め もやしのサラダ わかめスープ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ ごま油	豚肉 わかめ	たまねぎ にんじん しょうが もやし きゅうり	お好み焼き 牛乳	457	15.7	15.1	1.1



メニュー表

2025年10月 し～な保育園 幼児食

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		(kcal)	(g)	(g)	(g)
30日 (木)	大豆ミートのスパゲティ コールスローサラダ 青りんごゼリー 	スパゲッティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨネーズ 酢 アマニ油 青りんごゼリー	大豆ミート 鶏肉 牛肉	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ キャベツ きゅうり	きつねおにぎり 牛乳	476	16.6	13.5	1.7
31日 (金)	豚丼 青のりポテト 野菜のおかか和え	精白米 三温糖 じゃがいも 油 めんつゆ	豚肉 青のり かつお節	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	コーンマヨパン 牛乳	523	16.6	17.1	0.7
平均						489	16.5	14.3	1.2

※土曜日の栄養価は含まれておりません。
※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。