



10月献立表



※今月の食材に卵・ごまを含むものはありません。

柏みどり保育園
みどりの木

2025年

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			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	
01 水	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 青菜とコーンの炒め物 みそ汁（じゃが芋・玉葱・わかめ）	442.1 16.1 15.3 1.1	米、●小麦粉、じゃがいも、●油、●三温糖、三温糖、油	●牛乳、鶏肉、みそ	こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン、しょうが、わかめ、あおのり	牛乳 クッキー
02 木	ビビンバ丼 さつま芋の甘煮 豆腐とにらのスープ	495.3 18.6 15.0 1.2	さつまいも、米、●小麦粉、●三温糖、三温糖、●油、油	●牛乳、豚ひき肉、豆腐、●ヨーグルト、●チーズ、みそ	もやし、チンゲンサイ、にんじん、にら、切り干しだいこん、干ししいたけ、にんにく	牛乳 チーズパン
03 金	チキンカレーライス マカロニサラダ バナナ	525.8 14.4 17.2 1.4	米、じゃがいも、小麦粉、●クラッカー、●三温糖、油、マカロニ、三温糖	●牛乳、鶏肉、牛乳、ツナ缶、バター	●りんごジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、●かんでん、いちごジャム、にんにく、しょうが	牛乳 りんごゼリーとクラッカー
04 土	ごはん 肉豆腐 五色和え みそ汁（かぼちゃ・玉葱・あさつき）	425.9 16.3 13.1 1.4	米、砂糖	●牛乳、豆腐、豚肉、みそ、かつお節	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、しめじ、コーン、えのきだけ、あさつき	牛乳 菓子（市販品）
06 月	ごはん ポークチャップ かぼちゃのオープン焼き 野菜スープ	449.7 18.1 12.6 0.9	米、●小麦粉、●黒砂糖、●油、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、にんにく	牛乳 黒糖蒸しパン
07 火	ごはん カレイのみそ焼き 野菜のそぼろ炒め すまし汁（豆腐・えのき・ねぎ）	352.1 16.9 10.9 1.2	●じゃがいも、米、●油、砂糖、油	●牛乳、かれい、豆腐、豚ひき肉、みそ	もやし、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳 フライドポテト
08 水	ごはん れんこんハンバーグ コーンサラダ みそ汁（かぼちゃ・玉葱・あさつき）	469.1 18.0 13.8 1.4	米、●米、パン粉、油、●油、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ、●ツナ缶、●かつお節	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン、●こまつな、あさつき、れんこん	牛乳 ツナおかかごはん
09 木	ごはん 鶏肉のマヨ焼き ひじきの煮物 みそ汁（小松菜・麩・えのき）	425.9 21.2 13.3 1.7	米、●食パン、ノンエッグマヨネーズ、●グラニュー糖、麩、三温糖、油	●牛乳、鶏もも肉、みそ、ちくわ、油揚げ、大豆、●バター、●きな粉	こまつな、にんじん、えのきだけ、ひじき、グリーンピース、干ししいたけ	牛乳 きな粉トースト
10 金	ごはん さばのみそ煮 五色和え すまし汁（豆腐・わかめ・ねぎ）	450.8 20.2 14.4 1.3	●さつまいも、米、●三温糖、砂糖、●油	●牛乳、さば、豆腐、みそ、かつお節	もやし、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、コーン、ねぎ、しょうが、わかめ	牛乳 大学芋
11 土	豚丼 じゃがいもの甘辛煮 みそ汁（キャベツ・玉ねぎ・えのき）	438.0 18.4 12.6 1.3	米、じゃがいも、三温糖、油	●牛乳、豚もも肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきだけ、あさつき、グリーンピース、にんにく、しょうが	牛乳 菓子（市販品）
14 火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き クラッカーサラダ コンソメスープ	414.2 20.3 10.0 1.1	米、●三温糖、●片栗粉、クラッカー、三温糖、油	●牛乳、●豆乳、鶏もも肉、●きな粉	キャベツ、にんじん、コーン、たまねぎ、きゅうり	牛乳 豆乳もち
15 水	ごはん さわらのサラサ揚げ 五目炒り豆腐 すまし汁(大根・えのき・わかめ)	476.5 18.8 16.4 1.1	米、●小麦粉、油、●三温糖、片栗粉、●油、三温糖	●牛乳、さわら、豆腐、鶏ひき肉	●バナナ、だいこん、えのきだけ、ねぎ、にんじん、ごぼう、グリーンピース、わかめ、干ししいたけ、しょうが	牛乳 バナナケーキ
16 木	ごはん 豚肉のしょうが焼き 粉ふき芋 みそ汁（キャベツ・麩・油揚げ）	462.7 19.0 10.9 1.3	米、じゃがいも、●米、麩、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、しょうが、●しそふりかけ、あおのり	牛乳 ゆかり御飯

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			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 金	マーボー豆腐丼 中華サラダ 皮だけワタンスープ みかん缶	409.5 13.4 10.4 1.0	●さつまいも、米、ワタンの皮、油、三温糖、片栗粉	●牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ	みかん、キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、コーン、えのきだけ、ねぎ、グリーンピース、干ししいたけ、にんにく、しょうが	牛乳 ふかしさつま芋
18 土	ごはん 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト コンソメスープ（チンゲン菜・玉葱・人参）	421.4 18.0 11.8 1.0	米、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉	●牛乳、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	牛乳 菓子（市販品）
20 月	ごはん 松風焼き 野菜のおかか和え みそ汁（大根・わかめ・えのき）	444.3 19.3 14.2 1.4	米、●ホットケーキミックス、パン粉、●油、●三温糖、油、三温糖	●牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、大豆、かつお節	キャベツ、もやし、だいこん、ねぎ、にんじん、きゅうり、えのきだけ、わかめ	牛乳 ホットケーキ
21 火	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 肉じゃが みそ汁（小松菜・油揚げ・ねぎ）	432.2 21.7 10.3 1.5	米、じゃがいも、●小麦粉、しらすだき、米こうじ、●三温糖、●油、三温糖、油	●牛乳、さけ、●ヨーグルト、豚もも肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、こまつな、にんじん、●コーン、グリーンピース、干ししいたけ、ねぎ	牛乳 コーンパン
22 水	ごはん チキンビーンズ スパゲッティサラダ コンソメスープ（えのき・玉葱・コーン）	436.9 16.1 14.3 1.2	米、じゃがいも、スパゲティ、油、三温糖	●牛乳、鶏肉、大豆、ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきだけ、きゅうり、ピーマン、コーン	牛乳 菓子（市販品）
23 木	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物 みそ汁（玉ねぎ・わかめ・麩）	422.4 15.9 10.8 1.2	米、●ホットケーキミックス、三温糖、●油、●三温糖、麩、油	●牛乳、豆腐、豚もも肉、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、●みかん、チンゲンサイ、パプリカ、にんじん、わかめ	牛乳 みかんケーキ
24 金	ごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ みそ汁（キャベツ・えのき・油揚げ）	479.4 17.1 17.0 1.2	米、じゃがいも、●小麦粉、●油、●三温糖、油、片栗粉、小麦粉	●牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、えのきだけ、にんにく、しょうが	牛乳 マーブルクッキー
25 土	ブルコギ丼 もやしとハムの和え物 豆腐スープ	410.4 18.8 13.8 1.0	米、三温糖、油	●牛乳、豚もも肉、豆腐、ハム	もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、にら、にんにく	牛乳 菓子（市販品）
27 月	ごはん タンドリーチキン ツナサラダ ジュリアンスープ	424.2 19.4 9.2 1.1	米、●米、●三温糖、油、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、●みそ	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン、きゅうり、レモン、にんにく	牛乳 五平もち
28 火	ごはん さばの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（小松菜・麩・えのき）	461.4 18.3 17.5 1.3	米、●小麦粉、●油、●三温糖、三温糖、麩、油	●牛乳、さば、みそ、油揚げ、●チーズ	こまつな、にんじん、切り干しだいこん、えのきだけ、グリーンピース、しょうが、干ししいたけ	牛乳 チーズクッキー
29 水	ごはん 回鍋肉 はるさめサラダ 豆腐スープ 黄桃缶	447.6 18.2 11.8 1.4	米、●食パン、はるさめ、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、豆腐、ハム、みそ	もも、にんじん、きゅうり、キャベツ、ピーマン、だいこん、●いちごジャム、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	牛乳 いちごジャムサンド
30 木	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き 野菜のきんぴら すまし汁（ほうれん草・わかめ・えのき）	373.7 18.1 8.1 1.1	米、じゃがいも、●マカロニ、しらすだき、●三温糖、三温糖、油	●牛乳、鶏もも肉、●きな粉、みそ	ほうれんそう、にんじん、ごぼう、えのきだけ、●レーズン、ピーマン、わかめ	牛乳 あべかわマカロニ
31 金	ごはん ほっけの磯辺揚げ 厚揚げと青菜の煮浸し みそ汁（大根・油揚げ・あさつき）	459.7 19.0 14.7 1.4	米、●小麦粉、●三温糖、●油、油、片栗粉、小麦粉	●牛乳、ほっけ、生揚げ、みそ、●豆乳、油揚げ	だいこん、こまつな、●かぼちゃ、にんじん、しめじ、あさつき、にんにく、しょうが、あおのり	牛乳 かぼちゃスコーン

※給与栄養目標量：エネルギー462kcal、たんぱく質18g、脂質13g、食塩相当量1.5g ※仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※クラッカーの際、完了食はハイハインになります。