



2025年10月 すすきの保育園予定献立表



日にち	曜日	午前おやつ	お昼	午後おやつ	ざ い り ょ う め い		
					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
1	水	麦茶 畑のクラッカー	さつま芋のカレーライス 白菜のおひたし ぶどうジュース	牛乳 お誕生日ケーキ	米 油 さつま芋 カレーウ ぶどうジュース 小麦粉 砂糖 マーガリン ホイップクリーム	豚肉 かつお節	れんこん しめじ 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり りんご缶
2	木	麦茶 野菜スティック&チーズ	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜ともやしのソテー わかめとえのきのすまし汁	牛乳 ジャムサンド	米 砂糖 油 食パン いちごジャム	鯖 味噌 ベーコン わかめ 牛乳	生姜 小松菜 人参 もやし えのき
3	金	麦茶 リッツ	ご飯 焼き豆腐の五目煮 マカロニツナサラダ ほうれん草の味噌汁	牛乳 コーンフレッククッキー	米 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 マーガリン コーンフレック	豚肉 焼き豆腐 ツナ さつま揚げ 牛乳 卵	人参 玉ねぎ しめじ いんげん きゅうり ほうれん草 レーズン
4	土	麦茶 アスパラガスビスケット	チンジャオロイス チンゲン菜のナムル 厚揚げの中華スープ	牛乳 りんごゼリー・せんべい	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 りんごゼリー	豚肉 厚揚げ 牛乳	ピーマン 赤ピーマン 人参 生姜 チンゲン菜 もやし 玉ねぎ
6	月	麦茶 せんべい	ご飯 親子煮 切干大根とハムのサラダ 麩と長ねぎの味噌汁	牛乳 さつま芋月見団子	米 砂糖 マヨネーズ 麩 さつま芋 片栗粉	鶏肉 卵 海苔 ロースハム 味噌 牛乳	玉ねぎ 切干大根 キャベツ 人参 長ねぎ
7	火	麦茶 野菜スティック&チーズ	ロールパン チキンカツ コールスローサラダ コーンスープ	牛乳 菜飯	ロールパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 コーンスープの素 米 ごま油	鶏肉 牛乳 かつお節	キャベツ 人参 きゅうり コーン 小松菜
8	水	麦茶 ブルー	ご飯 さわらの和風ムニエル ほうれん草ともやしの磯香和え なめこ豆腐の味噌汁	牛乳 マカロニきな粉	米 小麦粉 マーガリン 砂糖 マカロニ	鯖 海苔 豆腐 味噌 きな粉	玉ねぎ 切干大根 キャベツ 人参 なめこ
9	木	麦茶 クラッカー	ご飯 筑前煮 コーンサラダ にらと卵の味噌汁	牛乳 人参ブリッツ	米 砂糖 油 小麦粉	鶏肉 ロースハム 卵 味噌 粉チーズ	人参 たけのこ ごぼう コーン キャベツ 玉ねぎ にら
10	金	麦茶 野菜スティック&チーズ	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 玉ねぎとわかめの中華スープ	牛乳 みかんマフィン	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 豆乳バター 小麦粉	豆腐 豚肉 味噌 わかめ 牛乳 卵	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 干しいたけ きゅうり 玉ねぎ みかん缶
11	土	麦茶 かぼちゃスティック	豚野菜丼 ブロッコリーのおかか和え チンゲン菜と高野豆腐の味噌汁	牛乳 たい焼き・せんべい	米 油 砂糖 片栗粉 たい焼き	豚肉 かつお節 高野豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ にら 人参 生姜 コーン ブロッコリー キャベツ チンゲン菜
14	火	麦茶 せんべい	醤油ラーメン 白菜と蒸し鶏のごま和え バナナ	牛乳 しらす人参おにぎり	中華麺 ごま油 砂糖 ごま 米	豚肉 なた 蒸し鶏 牛乳 しらす 青のり かつお節	ほうれん草 コーン 長ねぎ 白菜 人参 きゅうり バナナ
15	水	麦茶 野菜スティック&チーズ	ご飯 鶏大根 さつま芋のヨーグルトサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁	牛乳 チキンナゲット	米 油 砂糖 さつま芋 マヨネーズ 片栗粉 油	鶏肉 ヨーグルト 油揚げ 味噌 牛乳 豆腐	大根 人参 かぼちゃ ブロッコリー 小松菜
16	木	麦茶 ミレービスケット	ご飯 照り焼きハンバーグ 小松菜とちくわの煮浸し わかめの味噌汁	牛乳 カレーチーズトースト	米 パン粉 砂糖 片栗粉 食パン マヨネーズ カレー粉	豚肉 豆乳 ちくわ わかめ 味噌 牛乳 粉チーズ	玉ねぎ 小松菜 人参 もやし 小松菜
17	金	麦茶 野菜スティック&チーズ	麦ご飯 はんぺんフライ ブロッコリーとコーンのサラダ キャベツと卵のスープ	牛乳 りんご・ウエハース	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 ウエハース	はんぺん 卵 牛乳	ブロッコリー コーン 人参 キャベツ
18	土	麦茶 リッツ	焼きうどん 厚揚げとしめじの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 ワッフル・せんべい	うどん 油 ごま油 砂糖 ワッフル	豚肉 かつお節 厚揚げ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ
20	月	麦茶 クラッカー	ご飯 鶏肉のチーズ焼き カニカマサラダ ごぼうと人参の味噌汁	牛乳 カルビス蒸しパン	米 砂糖 油 ホットケーキミックス カルビス	鶏肉 チーズ カニカマ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり なめたけ 玉ねぎ
21	火	麦茶 野菜スティック&チーズ	ご飯 豚肉のすき焼き風 切干大根のなめたけ和え 玉ねぎと油揚げの味噌汁	牛乳 大学芋	米 白滝 砂糖 さつま芋 油 ごま	豚肉 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	白菜 人参 切干大根 きゅうり なめたけ 玉ねぎ
22	水	麦茶 かぼちゃスティック	ご飯 ミートローフ チンゲン菜のソテー はんぺんスープ	牛乳 リッツサンド	米 パン粉 ごま油 リッツ いちごジャム	豚肉 鶏肉 卵 ウインナー はんぺん 牛乳	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし バブリカ いんげん
23	木	麦茶 野菜スティック&チーズ	ロールパン 豚肉とマカロニのグラタン 人参サラダ 小松菜のスープ	牛乳 秋味ご飯	ロールパン マカロニ ホワイトソースの素 パン粉 油 砂糖 ごま 米 さつま芋	豚肉 牛乳 チーズ 牛乳 さつま揚げ	玉ねぎ しめじ 人参 もやし 小松菜 コーン グリーンピース
24	金	麦茶 畑のクラッカー	ご飯 肉じゃが 納豆和え 切干大根とさつま揚げの味噌汁	牛乳 にゅうめん	米 じゃが芋 油 砂糖 白滝 そうめん	豚肉 わかめ 納豆 さつま揚げ 味噌 牛乳 鶏肉	人参 玉ねぎ 小松菜 もやし 切干大根 ほうれん草
25	土	麦茶 ミレービスケット	カレーライス わかめサラダ まいたけのスープ	牛乳 ヨーグルト・せんべい	米 じゃが芋 油 カレーウ 砂糖 ごま油	鶏肉 わかめ ベーコン 牛乳 ヨーグルト	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり まいたけ
27	月	麦茶 せんべい	ご飯 かに玉 カリコリチーズサラダ 白菜とわかめの中華スープ	牛乳 シュガースナツ麩	米 砂糖 油 麩 グラニュー糖 マーガリン	卵 カニカマ 大豆水煮 チーズ わかめ 牛乳	長ねぎ 干しいたけ グリーンピース 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン 白菜
28	火	麦茶 アスパラガスビスケット	きつねうどん かき揚げ みかんゼリー	牛乳 ひじきおにぎり	うどん 小麦粉 油 みかんゼリー 米 ごま 砂糖	油揚げ かまぼこ 桜えび 牛乳 ひじき	人参 長ねぎ 玉ねぎ いんげん コーン
29	水	麦茶 歯科検診/朝おやつなし	ご飯 豚肉とがんものうま煮 三色お浸し かぼちゃとしめじの味噌汁	牛乳 真珠蒸し	米 油 砂糖 もち米 片栗粉 ごま油	がんもどき 豚肉 かつお節 味噌 牛乳 卵	玉ねぎ 小松菜 人参 もやし かぼちゃ しめじ 生姜
30	木	麦茶 ミレービスケット	ご飯 ボークチャップ チンゲン菜とハムの中華和え じゃが芋のコンソメスープ	牛乳 豆乳ココアプリン	米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 ゼラチン ココア	豚肉 ロースハム 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ チンゲン菜 もやし 小ねぎ
31	金	麦茶 野菜スティック&チーズ	ご飯 鶏のカレー焼き ピーマン炒め 小松菜と豆腐のすまし汁	牛乳 かぼちゃドーナツ	米 カレー粉 砂糖 ビーフン ごま油 ホットケーキミックス 油	鶏肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 かぼちゃ

給与栄養量平均

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量
3歳未満児	447	17	14.1	1.2
3歳以上児	545	21	16.8	1.5

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。

*栄養価は上段が0～2才児（午前おやつ有）、下段が3～5才児（午前おやつ無）となっております。

*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。