

令和7年10月予定献立表

以上児

日付	1日		2日		3日		4日					
昼食	ごはんいらない日 8日、10日、17日、23日 29日、31日		からあげ さつまいもの甘煮 すまし汁 (小松菜、人参、お豆腐) ゼリー		春巻き 海藻サラダ (胡瓜、コーン、ツナ) みそ汁 (ごぼう、里芋、長ねぎ) りんご		チキンカレー (鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、南瓜) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、カニカマ、コーン) バナナ					
午後おやつ			せんべい 麦茶		◎大学いも 牛乳		◎きな粉サブレ 麦茶					
			エネルギー：534kcal脂質：12.9g たんぱく質：15.2g塩分：1.2g		エネルギー：527kcal脂質：16.6g たんぱく質：11.3g塩分：1.9g		エネルギー：523kcal脂質：16.0g たんぱく質：14.9g塩分：1.7g					
日付	6日、15日、16日		7日		8日		9日		10日非常食体験		11日	
昼食	うさぎさんハンバーグ アスパラソテー (アスパラ、キャベツ、人参、ベーコン、コーン) さつまいもの甘煮 フルーチェ 		鶏の中華炒め (鶏肉、玉ねぎ、ピーマン) チンゲン菜のナムル (チンゲン菜、キャベツ、人参) 中華スープ (もやし、ニラ、豆腐) バナナ		ナポリタン (ウィンナー、玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム) ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参) 枝豆 コーンソテー (枝豆、コーン、玉ねぎ) ゼリー		サバのみそ煮 白菜のさっと煮 (白菜、油揚げ、小松菜) みそ汁 (大根、わかめ、人参) グレープフルーツ		カルシウム入りおかゆ のり佃煮 厚焼たまご 宮城県いも煮 (豚肉、里芋、大根、ごぼう 人参、しめじ、長ねぎ) ミルクビスケット		チーズハンバーグ キャベツのゆかり和え (キャベツ、胡瓜、竹輪) みそ汁 (油揚げ、玉ねぎ、人参) ゼリー	
午後おやつ	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：516kcal脂質：15.8g たんぱく質：14.6g塩分：1.0g		◎さつまいもクッキー 牛乳 エネルギー：571kcal脂質：21.9g たんぱく質：20.9g塩分：1.6g		◎南瓜マフィン 牛乳 エネルギー：544kcal脂質：18.1g たんぱく質：16.8g塩分：1.9g		◎ジャムサンド 牛乳 エネルギー：504kcal脂質：11.1g たんぱく質：18.0g塩分：1.9g		おからの実かりんどう 牛乳 エネルギー：507kcal脂質：22.3g たんぱく質：18.7g塩分：1.9g		せんべい 牛乳 エネルギー：503kcal脂質：13.7g たんぱく質：15.6g塩分：1.9g	
日付	13日		14日		15日★地産地消★		16日		17日		18日	
昼食			ミートボールと風あん マカロニサラダ (マカロニ、キャベツ、人参) みそ汁 (えのき、ほうれん草、お豆腐) グレープフルーツ		麻婆豆腐 (豆腐、ひき肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ニラ) さつまいもレモン煮 切干大根ケチャップ煮 (切干大根、玉ねぎ、ピーマン、ウィンナー) 柿		バーベキューチキン ほうれん草ソテー (ほうれん草、キャベツ、人参) やさいスープ (ナス、コーン、しめじ) ゼリー		ツナピラフ (ツナ、玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース) コロッケ ピーマンサラダ (ピーマン、胡瓜、卵、ハム) りんご			
午後おやつ			クッキー 牛乳 エネルギー：537kcal脂質：18.9g たんぱく質：17.7g塩分：1.9g		◎たこ焼き 麦茶 エネルギー：531kcal脂質：15.7g たんぱく質：19.2g塩分：1.5g		◎お昼ラスク 牛乳 エネルギー：531kcal脂質：16.3g たんぱく質：17.0g塩分：1.3g		◎コーンフレークおこし 麦茶 エネルギー：504kcal脂質：10.6g たんぱく質：10.9g塩分：1.8g		☆運動会☆ 応援しているよ♪	
日付	20日		21日		22日		23日		24日		25日	
昼食	ミートボールの野菜あん (玉ねぎ、もやし、ピーマン、ニラ) 南瓜の甘煮 みそ汁 (なめこ、豆腐、わかめ) りんご		からあげカレー風味 レンチンサラダ (キャベツ、胡瓜、コーン) ワタンスープ (ワタナ、玉ねぎ、人参、ニラ) ジャムヨーグルト		生姜焼き レンチンサラダ (レンコン、ブロッコリー、人参) すまし汁 (大根、長ねぎ、お豆腐) バナナ		焼きそば (鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン) フライドポテト ブロッコリー中華和え (ブロッコリー、ハム、もやし) ゼリー		鶏肉のさっぱり煮 枝豆 コーンソテー (枝豆、玉ねぎ、コーン) もやし汁 (もやし、キャベツ、人参 豚肉、コーン、長ねぎ) グレープフルーツ			
午後おやつ	◎揚げパン 麦茶 エネルギー：524kcal脂質：13.8g たんぱく質：17.3g塩分：1.9g		◎みたらしマカロニ 麦茶 エネルギー：542kcal脂質：15.0g たんぱく質：21.0g塩分：1.6g		◎ちんすこう 牛乳 エネルギー：556kcal脂質：21.6g たんぱく質：19.0g塩分：1.2g		◎おかおにぎり 麦茶 エネルギー：540kcal脂質：13.3g たんぱく質：13.9g塩分：1.1g		◎きなこ棒 麦茶 エネルギー：543kcal脂質：18.8g たんぱく質：28.2g塩分：1.5g			
日付	27日		28日★地産地消★		29日		30日		31日★ハロウィン★			
昼食	ナス味噌炒め (ナス、豚肉、人参、玉ねぎ) 切干大根の煮物 (切干大根、人参、ほうれん草) みそ汁 (玉ねぎ、しめじ、ニラ) グレープフルーツ		すき焼き風煮 (鶏肉、豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、しめじ、ねぎ) のり塩じゃが芋 (じゃが芋、ベーコン) 具沢山汁 (大根、人参、さつ、油揚げ、ほうれん草、もやし、鶏肉) りんご		新米おにぎり スパニッシュオムレツ (卵、ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン) 春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、カニカマ) コンソメスープ (コーン、ほうれん草、玉ねぎ) 梨		回鍋肉 (鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン) ほうれん草白和え (ほうれん草、人参、豆腐) 五目みそ汁 (大根、小松菜、人参、油揚げ、ごぼう) バナナ		食パン パンピングラタン (鶏肉、南瓜、玉ねぎ) わかめツナ胡麻和え (わかめ、ツナ、キャベツ) ゼリー			
午後おやつ	◎キャラットクッキー 麦茶 エネルギー：538kcal脂質：17.1g たんぱく質：12.2g塩分：1.9g		◎メロンパントースト 牛乳 エネルギー：536kcal脂質：20.6g たんぱく質：20.4g塩分：1.7g		◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：506kcal脂質：19.2g たんぱく質：17.2g塩分：1.7g		◎りんごさつまいもケーキ 麦茶 エネルギー：508kcal脂質：15.6g たんぱく質：19.8g塩分：1.4g		カルシウムウエハース ジョア エネルギー：508kcal脂質：14.2g たんぱく質：19.9g塩分：1.8g			

※ () 内は給与栄養目標量です。 栄養師にごはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。