

令和7年10月予定献立表

未満児

日付			1日	2日	3日	4日
午前おやつ			ヨーグルト	ビスケット 牛乳	クラッカー 牛乳	
昼食	未満児は毎日主食提供です		からあげ さつまいもの甘煮 すまし汁 (小松菜、人参、おつゆ麩) 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：443kcal脂質：9.9g たんぱく質：14.7g塩分：1.2g	エネルギー：476kcal脂質：16.8g たんぱく質：11.8g塩分：1.8g	エネルギー：491kcal脂質：16.9g たんぱく質：15.1g塩分：1.4g	
日付	6日 十五夜	7日	8日	9日	10日非常食体験	11日
	りんごジュース	ビスコ 麦茶	ゼリー	せんべい 牛乳	ヨーグルト	りんごジュース
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 (ウインナー、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 白菜のさつと煮 (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	◎さつまいもクッキー 牛乳	◎南瓜マフィン 牛乳	◎ジャムサンド 牛乳	おからの実かりんとう 牛乳	せんべい 牛乳
	エネルギー：471kcal脂質：12.8g たんぱく質：11.6g塩分：0.9g	エネルギー：484kcal脂質：19.3g たんぱく質：16.6g塩分：1.3g	エネルギー：465kcal脂質：14.5g たんぱく質：13.5g塩分：1.8g	エネルギー：447kcal脂質：12.5g たんぱく質：17.0g塩分：1.6g	エネルギー：471kcal脂質：19.0g たんぱく質：17.7g塩分：1.9g	エネルギー：449kcal脂質：11.2g たんぱく質：12.2g塩分：1.5g
日付	13日	14日	15日★地産地消★	16日	17日	18日
		ジョア	クラッカー 牛乳	ビスコ 麦茶	ヨーグルト	
昼食		ミートボール和風あん 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、おつゆ麩) グレープフルーツ	麻婆豆腐 (豆腐、ひき肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、ニラ) さつまいもレモン煮 切干大根クチャップ煮 (切干大根、玉ねぎ、ピーマン、ウインナー) 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) やさしいスープ (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) コロック ビーフンサラダ (ビーフン、胡瓜、卵、ハム) りんご	
午後おやつ		クッキー 牛乳	◎たこ焼き 麦茶	◎お餅ラスク 牛乳	◎コーンフレークおこし 麦茶	☆運動会☆ 応援しているよ♪
		エネルギー：469kcal脂質：14.2g たんぱく質：17.9g塩分：1.6g	エネルギー：448kcal脂質：16.7g たんぱく質：18.1g塩分：1.4g	エネルギー：448kcal脂質：15.0g たんぱく質：13.5g塩分：1.1g	エネルギー：460kcal脂質：10.2g たんぱく質：12.0g塩分：1.4g	
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
	ヨーグルト	ゼリー	ビスケット 麦茶	りんごジュース	ビスコ 麦茶	
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 フレンチサラダ (キャベツ、胡瓜、コーン) ワンタンスープ (ワンタン、玉ねぎ、人参、ニラ) ジャムヨーグルト	生巻焼き レンコンサラダ (レンコン、ブロッコリー、人参) すまし汁 (大根、長ねぎ、おつゆ麩) バナナ	焼きそば (豚肉、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	鶏肉のさつぱり煮 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	◎みたらしまカロニ 麦茶	◎ちんすこう 牛乳	◎おかかおにぎり 麦茶	◎きなこ棒 麦茶	
	エネルギー：447kcal脂質：11.3g たんぱく質：15.7g塩分：1.5g	エネルギー：441kcal脂質：9.3g たんぱく質：13.1g塩分：1.2g	エネルギー：446kcal脂質：17.7g たんぱく質：15.1g塩分：1.0g	エネルギー：490kcal脂質：11.0g たんぱく質：11.3g塩分：1.0g	エネルギー：470kcal脂質：17.2g たんぱく質：23.9g塩分：1.1g	
日付	27日	28日★地産地消★	29日	30日	31日☆ハロウィン☆	
	ジョア	ゼリー	りんごジュース	クッキー 牛乳	ヨーグルト	
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 (豚肉、豆腐、人参、玉ねぎ、しいたけ、春雨) のり塩じゃが芋 (じゃが芋、ベーコン) 具沢山汁 (大根、人参、豆腐、油揚げ、ごぼう、春雨) 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 (豚肉、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 パンフキングラタン (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	◎キャロットクッキー 麦茶	◎メロンパントースト 牛乳	◎マシュマロサンド 牛乳	◎りんごとさつま芋ケーキ 麦茶	カルシウムウエハース ジョア	
	エネルギー：480kcal脂質：13.4g たんぱく質：14.3g塩分：1.9g	エネルギー：536kcal脂質：20.6g たんぱく質：20.4g塩分：1.7g	エネルギー：506kcal脂質：19.2g たんぱく質：17.2g塩分：1.7g	エネルギー：508kcal脂質：15.6g たんぱく質：19.8g塩分：1.4g	エネルギー：508kcal脂質：14.2g たんぱく質：19.9g塩分：1.8g	

3歳未満児…エネルギー 448 kcal (467) たんぱく質 15.6g (19.8) 脂質 14.5g (13.0) 塩分 1.3g (1.4)
 3歳以上児…エネルギー 514kcal (574) たんぱく質 17.1g (24.4) 脂質 18.2g (15.9) 塩分 1.6g (1.5)
 ※ () 内は給与栄養目標量です。栄養価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。