

2025年



10月

献

立

表



高館あおぞら保育園

日	曜	昼食献立名	午前おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			午後おやつ
				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	
1	水	ロールパン 鰯のパン粉焼き 白菜サラダ キャベツとベーコンのクリームスープ	アップルキャロット	ロールパン 米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 ごま油 バター	牛乳 あじ しらす干し 生クリーム ベーコン 卵	はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ねぎ	牛乳 しらすチャーハン
2	木	ごはん 煮魚 なすのみそ炒め オクラのすまし汁	お茶 せんべい	米 食パン マヨネーズ はるさめ 三温糖 ごま油	牛乳 あかうお 豆腐 ツナ みそ	なす にんじん オクラ きゅうり しいたけ	牛乳 ツナサンド
3	金	きのこカレー コロコロサラダ お茶 フルーツヨーグルト	は 白ぶどうジュース	米 中華めん じゃがいも 油	ヨーグルト 鶏ひき肉 大豆ミート	もも みかん パナナ ねぎ パイナップル たまねぎ こまつな コーン トマト マッシュルーム にんじん エリンギ しめじ にんにく	牛乳 醤油ラーメン
4	土	ごはん 豚肉となすのみそ炒め キャベツの海苔和え 豆腐の味噌汁	お茶 せんべい	米 ごま油 ごま 三温糖	豚肉 豆腐 みそ	野菜ジュース キャベツ なす たまねぎ にんじん ねぎ パプリカ ビーマン えのきたけ わかめ のり	牛乳 野菜ジュース
6	月	ごはん キッシュ風オムレツ コールスローサラダ かぶとベーコンのスープ	お茶 せんべい	米 じゃがいも 油	卵 ベーコン チーズ 生クリーム ツナ	キャベツ かぶ たまねぎ きゅうり マッシュルーム ほうれんそう にんじん コーン しめじ	牛乳 十五夜デザート
7	火	ごはん かわいいのおろし煮 小松菜のおひたし なめこ汁	お茶 せんべい	米 ホットケーキミックス くり 三温糖 片栗粉	牛乳 かわいい 豆腐 卵 なめこ みそ かつお節	パナナ こまつな だいこん ねぎ なめこ にんじん もやし	牛乳 マロンケーキ
8	水	松風焼き きのこうどん グレープフルーツ	は 白ぶどうジュース	うどん 米 さつまいも パン粉 ごま 三温糖	牛乳 鶏ひき肉 卵 みそ	グレープフルーツ にんじん こまつな たまねぎ ねぎ まいだけ しめじ しいたけ	牛乳 さつまいもごはん
9	木	ごはん 鮭のタンドリー焼き ひじきサラダ ワンタンスープ	バナナ	米 ワンタンの皮 ホットケーキミックス じゃがいも 三温糖 はちみつ 油 バター	牛乳 さけ 豚ひき肉 ヨーグルト 卵	もやし ねぎ きゅうり にんじん しいたけ ひじき にんにく パセリ	牛乳 マドレーヌ
10	金	ごはん おからナゲット キャベツサラダ ミネストローネ	ヨーグルト	米 じゃがいも 油 小麦粉 マヨネーズ	牛乳 鶏ひき肉 おから 卵 ベーコン チーズ	キャベツ トマト たまねぎ きゅうり だいこん エリンギ にんじん	牛乳 せんべい
11	土	ロールパン 牛乳 ゼリー	りんごジュース	ロールパン	牛乳		牛乳
14	火	ごはん りんご マーボー豆腐 マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	お茶 せんべい	米 マカロニ 油 片栗粉 三温糖 ごま油	豆腐 鶏ひき肉 卵 干しえび チーズ みそ	りんご チンゲンサイ ねぎ きゅうり にら にんじん コーン たまねぎ グリンピース しいたけ	ヨーグルト クッキー
15	水	食パン 鶏肉のチーズ焼き ツナサラダ きらきらスープ	ヨーグルト	食パン 米 ビーフン 三温糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ チーズ	かき キャベツ にんじん きゅうり まいだけ ねぎ コーン オクラ	牛乳 舞茸ごはん
16	木	ごはん タラフライ 納豆和え 玉ねぎの味噌汁	アップルキャロットジュース	米 食パン 油 パン粉 小麦粉	牛乳 たら 豆腐 納豆 チーズ 卵 みそ	たまねぎ ほうれんそう にんじん ビーマン コーン わかめ のり	牛乳 ピザトースト
17	金	ごはん 焼肉 ほうれんそうサラダ 里芋の味噌汁	お茶 せんべい	米 さといも ごま ごま油 三温糖	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	ほうれんそう ねぎ たまねぎ コーン きゅうり にんじん ビーマン エリンギ	牛乳 せんべい
18	土	ごはん 生揚げの煮物 小松菜の海苔ツナ和え きのこ汁	お茶 せんべい	米 じゃがいも ごま油	牛乳 生揚げ 豆腐 鶏肉 ツナ みそ	こまつな にんじん もやし なめこ しいたけ えのきたけ ねぎ だけのこ のり	牛乳 野菜ジュース
20	月	ごはん オムレツきのこあんかけ さつまいもサラダ ビーフン汁	お茶 せんべい	米 さつまいも ビーフン 油 片栗粉 バター	牛乳 卵 ツナ チーズ	グレープフルーツ たまねぎ チンゲンサイ きゅうり ねぎ にんじん しめじ えのきたけ	牛乳 チーズスティックパイ

日	曜	昼食献立名	午前おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			午後おやつ
				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	
21	火	ごはん さばのカレー照り焼き カラフルバターソテー いんげんの味噌汁	ジョア	米 バター	牛乳 さば 豆腐 みそ	ほうれんそう いんげん にんじん たまねぎ ねぎ コーン パプリカ しょうが	牛乳 クッキー
22	水	五目あんかけ焼きそば パンバンジー 油揚げの味噌汁 オレンジ	お茶 せんべい	中華めん 米 片栗粉 ごま ごま油 三温糖	牛乳 豆腐 さば えび ささ身 油揚げ みそ	オレンジ だいこん レタス きゅうり チンゲンサイ ヤングコーン にんじん しそ ねぎ だけのこ しいたけ しょうが	牛乳 さばご飯
23	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根サラダ 芋煮汁	ゼリー	米 マカロニ さといも しらたき マヨネーズ 三温糖 バター	牛乳 さけ 豆腐 豚ひき肉 豚肉 みそ チーズ かつお節	かき だいこん コーン にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ ごぼう ビーマン のり	牛乳 マカロニミート
24	金	キーマカレー ポパイサラダ 牛乳 りんご	お茶 せんべい	米 じゃがいも 油 三温糖	牛乳 豚ひき肉 ハム	りんご ほうれんそう トマト にんじん たまねぎ コーン ビーマン	牛乳 クッキー
25	土	ごはん 中華煮 もやしのナムル 大根の味噌汁	お茶 せんべい	米 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	ほうれんそう にんじん たまねぎ だいこん もやし チンゲンサイ しめじ	牛乳 野菜ジュース
27	月	ごはん すき焼き風煮 里芋そぼろあんかけ 雪菜の味噌汁	お茶 せんべい	米 さといも しらたき 三温糖 油	牛乳 豆腐 豚肉 大豆ミート みそ	みぶな ねぎ しいたけ ねぎ にんじん いんげん	牛乳 クッキー
28	火	ごはん さんまの甘露煮 きんぴられんこん かぶとさつまいものすまし汁	お茶 せんべい	米 ホットケーキミックス さつまいも 油 三温糖 ごま	牛乳 さんま 豆腐	グレープフルーツ れんこん かぼちゃ かぶ にんじん ねぎ まいだけ しいたけ しょうが	牛乳 かぼちゃドーナツ
29	水	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーごまマヨ にら玉スープ	お茶 せんべい	米 マヨネーズ 油 片栗粉 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 卵	みかん ブロッコリー にんじん コーン にら ねぎ しょうが	牛乳 せんべい
30	木	ごはん さばの味噌煮 ほうれん草のごま和え のっぺい汁	牛乳 野菜ジュース	米 じゃがいも じゃがいも しらたき 片栗粉 小麦粉 ごま 三温糖	牛乳 さば 豆腐 チーズ みそ	バナナ もやし にんじん ごぼう ほうれんそう しょうが あおのり	牛乳 醬のりボンデケーキ
31	金	きのこのクリームパスタ ハンバーグ カラフルサラダ かぼちゃスープ	ゼリー	スパゲティ バター さつまいも 油 ぎょうざの皮 三温糖 むらさきいも 片栗粉 小麦粉	牛乳 生クリーム 豚ひき肉 豆腐 ベーコン ゼラチン	かぼちゃ たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり コーン エリンギ しめじ ひじき	牛乳 ハロウィンデザート
未満児 給与栄養量		エネルギー	456	kcal	たんぱく質	18.4	g
		脂質	15.1	g	食塩相当量	1.3	g
以上児 給与栄養量		エネルギー	538	kcal	たんぱく質	22.7	g
		脂質	18.0	g	食塩相当量	1.3	g

