

給食だより 10月

えびす保育園
ぶちえびす保育園
ぴこえびす保育園

ハロウィンってどんな行事？

ハロウィンは「西洋のお盆」！？

ハロウィンの起源は今から 2000 年前、古代ケルト人の宗教的なお祭り「サウィン祭」が由来だと言われています。

「サウィン祭」とは秋の収穫を祝うと同時に、御先祖様の霊をまつり、故人をしのび、悪霊を追い払う大事なお祭りでした。

やがてキリスト教圏へと広がりましたが、現代では宗教的な意味合いは薄れて、大人と子供が仮装をして楽しめるイベントになっています。

ハロウィンに仮装する理由は？

古代ケルトでは、10月31日を1年の終りとし、この日に死者の魂がこの世に帰ってくるという言い伝えがありました。

この日だけのご先祖様や故人の霊が家族に会いに帰ってくることができますが、悪い霊もこの世にあらわれて悪さをするとされていました。

そのため、悪霊に子どもが攫われたり、悪さをされないように「仲間」だと思ってもらえるようにゾンビや魔女、吸血鬼など化け物の仮装をするようになったそうです。

なぜカボチャを飾るの？

ハロウィンのシンボルともいわれるカボチャの提灯、ジャック・オー・ランタン。ハロウィンにカボチャを飾るようになったのは、あの世からやってきた悪霊を追い払うためと言われています。

カボチャの中身をくりぬき、ナイフで目や口を作り、中身はパンプキンパイなどのハロウィンのごちそうとして利用されます。

もともと古代ケルト人のサウィン祭ではカボチャではなくカブが使われていましたが、カボチャになったのはアメリカに伝わってからです。当時のアメリカではカブよりもカボチャのほうが手に入りやすかったからのようです。

給食では、31日にパンプキンケーキが登場します！お楽しみに♪

カボチャはビタミン A、C、E がたくさん含まれていて、疲労回復や免疫力の向上に効果があります。食物繊維もたっぷりでおなかの調子も整えてくれますよ！

2025年

10月 給食献立表

離乳初期

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし
2	木	おかゆ 煮物 ふかし芋			精白米・じゃがいも	にんじん・キャベツ	水・精製塩・だし
3	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	かぼちゃ・ほうれんそう	水・だし
4	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	かぼちゃ・ブロッコリー	水・だし
6	月	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし
7	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	はくさい・にんじん	水・だし
8	水	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ほうれんそう	水・だし
9	木	おかゆ 茹でブロッコリー 煮物			精白米	ブロッコリー・にんじん・はくさい	水・精製塩・だし
10	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし
11	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	かぼちゃ・ブロッコリー	水・だし
14	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ほうれん草	水・だし
15	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・はくさい	水・だし
16	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	たまねぎ・かぼちゃ	水・だし
17	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし
20	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・こまつな	水・だし
21	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・ほうれん草	水・だし
22	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・じゃがいも	にんじん	水・だし
23	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし
24	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	かぼちゃ・たまねぎ	水・だし
25	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	かぼちゃ・ブロッコリー	水・だし
27	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし
28	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし
29	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・ほうれん草	水・だし
30	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・はくさい	水・だし
31	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・大根	水・だし

2025年

10月 給食献立表

離乳中後期

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸子をととのえる	(その他の食品)
1	水	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
2	木	おじや(鮭) 煮物 ふかし草		鮭 骨なし切身	精白米・じゃがいも	にんじん・キャベツ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ
3	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	かぼちゃ・ほうれんそう	水・だし・うすくちしょうゆ
4	土	おかゆ 煮魚 煮物 すまし汁		かれい切身	精白米	かぼちゃ・ブロッコリー	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
6	月	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
7	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	はくさい・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
8	水	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ほうれんそう	水・だし・うすくちしょうゆ
9	木	おじや(鮭) 茹でブロッコリー 煮物		鮭 骨なし切身	精白米	ブロッコリー・にんじん・はくさい	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ
10	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし・うすくちしょうゆ
11	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	かぼちゃ・ブロッコリー	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
14	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ほうれん草	水・だし・うすくちしょうゆ
15	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・はくさい	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
16	木	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	たまねぎ・かぼちゃ	水・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
17	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・キャベツ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
20	月	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米	にんじん・こまつな	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
21	火	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	キャベツ・ほうれん草	水・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
22	水	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・じゃがいも	にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
23	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし・うすくちしょうゆ
24	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	かぼちゃ・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
25	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	かぼちゃ・ブロッコリー	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
27	月	おかゆ 煮魚 煮物 すまし汁		かれい切身	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
28	火	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
29	水	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米	にんじん・ほうれん草	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
30	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・はくさい	水・だし・うすくちしょうゆ
31	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・大根	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ

2025年

10月 給食献立表

日 曜	昼 食	お や つ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・腸子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1 水	米飯 筑前煮 酢の物 みそ汁(豆腐)	米菓(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・焼き竹輪 かつお削り節・ソフト豆腐 みそ・きなこ	米菓・精白米・さといも 上白糖・いりごま・マカロニ たまねぎ	ごぼう・にんじん・しいたけ・大根 きゅうり・わかめ・キャベツ たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩・こんぶだし・ほんだし	406 kcal 18.0 g
2 木	カレーライス キャベツのサラダ チキンナゲット	パイン缶(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・牛モモスライス ヨーグルト	精白米・じゃがいも・なたね油 コーンフレーク・イチゴジャム	たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ	パインアップル缶詰 カレールーウ ノンオイル青じそドレッシング チキンナゲット・麦茶	424 kcal 17.2 g
3 金	あんかけうどん かぼちゃの煮物 白菜のツナ和え	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 油揚げ ライトツナ油漬フレーク	うどん・かたくり粉・上白糖 サブレ	りんご・にんじん・たまねぎ ほうれん草・かぼちゃ・はくさい	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・水・ほんだし 本みりん	415 kcal 15.2 g
4 土	牛丼 すまし汁(麩、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉	マンナウエハース・精白米 上白糖・うずまき麩・米菓	たまねぎ・しょうが・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	468 kcal 13.5 g
6 月	米飯 白身魚のフライ 切り干し大根の煮物 すまし汁(なめこ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) りんごゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・たら・油揚げ	ビスケット・精白米・薄力粉 パン粉・乾燥・なたね油 上白糖	切り干しだいこん・にんじん・なめこ カットわかめ・寒天・りんご飲料	水・ケチャップ・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし・麦茶	423 kcal 17.5 g
7 火	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ スープ(人参、はくさい)	ロールパン(朝) 牛乳(朝) フライドポテト 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・チーズ	ロールパン・マカロニ フライドポテト・サラダ油	バナナ・たまねぎ・ぶなしめじ パセリ・ブロッコリー・にんじん はくさい	ホワイトソース ごまドレッシング・kkコンソメ うすくちしょうゆ・食塩	519 kcal 18.8 g
8 水	米飯 チャプチェ ほうれん草の中華和え オクラスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) 牛乳(朝) ジャム 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉	米菓・精白米・はるさめ 上白糖・いりごま・食パン イチゴジャム ブルーベリージャム	にんじん・青ピーマン・太もやし たまねぎ・ほうれん草 スイートコーン・オクラ・カットわかめ	水・だし・うすくちしょうゆ	473 kcal 15.4 g
9 木	中華丼(玄米ご飯) もやしナムル スープ(豆腐)	りんご(朝) 牛乳(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 木綿豆腐	精白米・卵黄・玄米・いりごま ごま油・パフパイ	りんご・はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬぎき きゅうり・青ねぎ	うすくちしょうゆ・精製塩・だし	439 kcal 14.4 g
10 金	ミートソースパグティ コールスローサラダ スープ(はくさい、しめじ)	パイン缶(朝) 牛乳(朝) きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 きな粉	スパゲティ・マヨネーズ 煮しパンMIX粉・上白糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・はくさい ぶなしめじ	パインアップル缶詰 ミートソース・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩	436 kcal 16.0 g
11 土	けんちんうどん ブロッコリーのおかかあえ	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ 花かつお	ビスケット・うどん・上白糖 米菓	ごぼう・にんじん・大根・青ねぎ ブロッコリー	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・みりん風調味料	381 kcal 14.6 g
14 火	麻婆丼 ほうれん草の中華和え わかめスープ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐	マンナウエハース・精白米 なたね油・上白糖・ごま油 クリームツイスト	しいたけ・たまねぎ・にんじん ほうれん草・スイートコーン カットわかめ・青ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・精製塩	473 kcal 16.3 g
15 水	和風スパゲティ ブロッコリーのごま和え 白菜のスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) フレンチトースト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン・鶏卵	米菓・スパゲティ・いりごま 上白糖・食パン	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ ブロッコリー・にんじん・はくさい	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし・kkコンソメ 食塩・うすくちしょうゆ	403 kcal 16.8 g
16 木	焼きとり丼 白菜のツナ和え みそ汁(豆腐)	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク ソフト豆腐・みそ	精白米・上白糖・米菓	りんご・たまねぎ・はくさい・にんじん 青ねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし・水 こんぶだし	445 kcal 16.7 g
17 金	ハヤシライス キャベツのサラダ チキンナゲット	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) お麴ラスク 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	精白米・なたね油・上白糖・麩 マーガリン・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり	みかん缶詰・ハヤシルーウ ケチャップ・ごまドレッシング チキンナゲット	505 kcal 17.0 g
20 月	米飯 カレイの照り焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(なめこ、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) りんご(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・かたい切身・みそ	ビスケット・精白米・なたね油 上白糖	ごまつな・にんじん・なめこ カットわかめ・りんご	水・こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	373 kcal 19.4 g
21 火	米飯 肉じゃが ほうれん草の磯和え みそ汁(キャベツ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス みそ	精白米・じゃがいも・なたね油 ポップコーン	バナナ・にんじん・たまねぎ しいたけ・インゲン・ほうれん草 焼きのり・キャベツ	水・しらたき・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	387 kcal 14.6 g
22 水	親子丼 ひじき煮 みそ汁(じゃがいも)	米菓(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 油揚げ・大豆・みそ・きなこ	米菓・精白米・なたね油 上白糖・じゃがいも・マカロニ	たまねぎ・にんじん・しいたけ 青ねぎ・ほしひじき・太もやし	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	448 kcal 18.9 g
23 木	ちゃんぽん しゅうまい ブロッコリーの中華和え	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 煮しかまぼこ・調整豆乳 しゅうまい	中華めん・なたね油・上白糖 ビスケット	りんご・太もやし・キャベツ たまねぎ・にんじん・スイートコーン きぬぎき・ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ・穀物酢	439 kcal 19.3 g
24 金	【お誕生日メニュー】 米飯 ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	パイン缶(朝) 牛乳(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 鶏卵・ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	精白米・パン粉・乾燥 マカロニ・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ミックスベジタブル・パセリ・寒天 オレンジジュース	パインアップル缶詰・水 kkコンソメ・ケチャップ ウスターソース・ハヤシルーウ フレンチ白・うすくちしょうゆ 精製塩・みかん缶詰・麦茶	489 kcal 16.6 g
25 土	ナポリタン スープ(じゃがいも、コーン)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ウインナー	ビスケット・スパゲティ じゃがいも・米菓	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・スイートコーン	ケチャップ・kkコンソメ にんにくおろし うすくちしょうゆ・精製塩	397 kcal 12.8 g
27 月	米飯 さばの煮つけ ブロッコリーのツナ和え すまし汁(麩、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 ライトツナ油漬フレーク	マンナウエハース・精白米 上白糖・うずまき麩・サブレ	ブロッコリー・にんじん・カットわかめ	水・だし・こいくちしょうゆ しょうが・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし こんぶだし	511 kcal 22.2 g
28 火	牛丼 酢の物 みそ汁(豆腐、ねぎ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ツナサンド(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス 牛乳(朝) ツナサンド(3時) 牛乳(3時)	精白米・上白糖・食パン マヨネーズ	バナナ・たまねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん・青ねぎ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 穀物酢・こんぶだし・ほんだし	484 kcal 19.3 g
29 水	米飯 鶏のごまだれ焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁(さつまいも)	米菓(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・みそ	米菓・精白米・いりごま 上白糖・さつまいも	しょうが・ほうれん草・にんじん たまねぎ・バナナ	水・料理酒・こいくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	520 kcal 21.4 g
30 木	わかめうどん 白菜のおかか和え 煮飯	りんご(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・煮しかまぼこ 花かつお・絹ごし豆腐	うどん・上白糖・パフパイ	りんご・カットわかめ・青ねぎ はくさい・にんじん	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	353 kcal 12.1 g
31 金	米飯 ポークビーンズ コールスローサラダ スープ(大根、しめじ)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) パンブキンケーキ 牛乳(3時)	普通牛乳・大豆 豚ももスライス・鶏卵	精白米・じゃがいも マヨネーズ・かつお・キックス 上白糖・なたね油	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・スイートコーン・大根 ぶなしめじ・かぼちゃ	みかん缶詰・水・ケチャップ 食塩・ウスターソース kkコンソメ・うすくちしょうゆ 精製塩	447 kcal 16.7 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
442 kcal	17.1 g	14.4 g	64.9 g	291 mg	1.6 mg	164 μg	0.24 mg	0.37 mg	20 mg

2025年

10月 給食献立表

3歳未満児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	水	米飯 筑前煮 酢の物 みそ汁(豆腐)	米菓(朝) 牛乳(朝) マカロニアベかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・焼き竹輪 かつお削り節・ソフト豆腐 みそ・きなこ	米菓・精白米・さといも 上白糖・いりごま・マカロニ	ごぼう・にんじん・しいたけ・大根 きゅうり・わかめ・キャベツ たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩・こんぶだし・ほんだし	406 kcal 18.0 g
2	木	カレーライス キャベツのサラダ チキンナゲット	バイン缶(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・牛モモスライス ヨーグルト	精白米・じゃがいも・なたね油 コーンフレーク・イチゴジャム	たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ	バインアップル缶詰 カールルウ ノンオイル青じそドレッシング チキンナゲット・麦茶	424 kcal 17.2 g
3	金	あんかけうどん かぼちゃの煮物 白菜のツナ和え	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 油揚げ ライトツナ油漬フレーク	うどん・かたくり粉・上白糖 サブレ	りんご・にんじん・たまねぎ ほうれん草・かぼちゃ・はくさい	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・水・ほんだし 本みりん	415 kcal 15.2 g
4	土	牛丼 すまし汁(麩、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉	マンナウエハース・精白米 上白糖・うずまき麩・米菓	たまねぎ・しょうが・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	466 kcal 13.6 g
6	月	米飯 白身魚のフライ 切り干し大根の煮物 すまし汁(なめこ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) りんごゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・たら・油揚げ	ビスケット・精白米・薄力粉 パン粉 乾燥・なたね油	切干しだいこん・にんじん・なめこ カットわかめ・寒天・りんご飲料	水・ケチャップ・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし・麦茶	423 kcal 17.5 g
7	火	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ スープ(人参、はくさい)	バナナ(朝) 牛乳(朝) フライドポテト 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・チーズ	ロールパン・マカロニ フライドポテト 調合油	バナナ・たまねぎ・ぶなしめじ パセリ・ブロッコリー・にんじん はくさい	ホワイトソース ごまドレッシング・kkコンソメ うすくちしょうゆ・食塩	519 kcal 18.5 g
8	水	米飯 チャプチェ ほうれん草の中華和え オクラスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉	米菓・精白米・はるさめ 上白糖・いりごま・食パン イチゴジャム ブルーベリージャム	にんじん・青ピーマン・太もやし たまねぎ・ほうれん草 スイートコーン・オクラ・カットわかめ	水・だし・うすくちしょうゆ	473 kcal 15.4 g
9	木	中華丼(玄米ご飯) もやしナムル スープ(豆腐)	りんご(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 木綿豆腐	精白米・発芽玄米・いりごま ごま油・パフパイ	りんご・はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや きゅうり・青ねぎ	うすくちしょうゆ・精製塩・だし	439 kcal 14.4 g
10	金	ミートソースパグティ コールスローサラダ スープ(はくさい、しめじ)	バイン缶(朝) 牛乳(朝) きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 きな粉	スパゲティ・マヨネーズ 蒸しパンMIX粉・上白糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・はくさい ぶなしめじ	バインアップル缶詰 ミートソース・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩	436 kcal 16.0 g
11	土	けんちんうどん ブロッコリーのおかかあえ	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ 花かつお	ビスケット・うどん・上白糖 米菓	ごぼう・にんじん・大根・青ねぎ ブロッコリー	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・みりん風調味料	381 kcal 14.6 g
14	火	麻婆丼 ほうれん草の中華和え わかめスープ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐	マンナウエハース・精白米 なたね油・上白糖・ごま油 クリームツイスト	しいたけ・たまねぎ・にんじん ほうれん草・スイートコーン カットわかめ・青ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・精製塩	473 kcal 16.3 g
15	水	和風スパゲティ ブロッコリーのごま和え 白菜のスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) フレンチトースト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン・鶏卵	米菓・スパゲティ・いりごま 上白糖・食パン	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ ブロッコリー・にんじん・はくさい	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし・kkコンソメ 食塩・うすくちしょうゆ 本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし・水 こんぶだし	403 kcal 16.8 g
16	木	焼きとり丼 白菜のツナ和え みそ汁(豆腐)	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク ソフト豆腐・みそ	精白米・上白糖・米菓	りんご・たまねぎ・はくさい・にんじん 青ねぎ	水・うすくちしょうゆ・本みりん しょうが・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	445 kcal 16.7 g
17	金	ハヤシライス キャベツのサラダ チキンナゲット	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) お麩ラスク 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	精白米・なたね油・上白糖・麩 マーガリン・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり	みかん缶詰・ハヤシルウ ケチャップ・ごまドレッシング チキンナゲット	505 kcal 17.0 g
20	月	米飯 カレーの照り焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(なめこ、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) りんご(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・かれい切身・みそ	ビスケット・精白米・なたね油 上白糖	ごまつな・にんじん・なめこ カットわかめ・りんご	水・こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	373 kcal 19.4 g
21	火	米飯 肉じゃが ほうれん草の磯和え みそ汁(キャベツ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス みそ	精白米・じゃがいも・なたね油 ポップコーン	バナナ・にんじん・たまねぎ しいたけ・インゲン・ほうれん草 焼きのり・キャベツ	水・しらたき・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	387 kcal 14.6 g
22	水	親子丼 ひじき煮 みそ汁(じゃがいも)	米菓(朝) 牛乳(朝) マカロニアベかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 油揚げ・大豆・みそ・きなこ	米菓・精白米・なたね油 上白糖・じゃがいも・マカロニ	たまねぎ・にんじん・しいたけ 青ねぎ・ほしひじき・太もやし	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	448 kcal 18.9 g
23	木	ちゃんぽん しゅうまい ブロッコリーの中華和え	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 蒸しかまぼこ・絹製豆乳 しょうまい	中華めん・なたね油・上白糖 ビスケット	りんご・太もやし・キャベツ たまねぎ・にんじん・スイートコーン きぬさや・ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ・穀物酢 食塩・こんぶだし・ほんだし	439 kcal 19.3 g
24	金	【お誕生日メニュー】 米飯 ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	バイン缶(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 鶏卵・ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	精白米・パン粉 乾燥 マカロニ・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ミックスベジタブル・パセリ・寒天 オレンジジュース	バインアップル缶詰・水 kkコンソメ・ケチャップ ウスターソース・ハヤシルウ フレンチ白・うすくちしょうゆ 精製塩・みかん缶詰・麦茶	499 kcal 16.6 g
25	土	ナポリタン スープ(じゃがいも、コーン)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ウインナー	ビスケット・スパゲティ じゃがいも・米菓	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・スイートコーン	ケチャップ・kkコンソメ にんにくおろし うすくちしょうゆ・精製塩	397 kcal 12.8 g
27	月	米飯 さばの煮つけ ブロッコリーのツナ和え すまし汁(麩、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば青無切身 ライトツナ油漬フレーク	マンナウエハース・精白米 上白糖・うずまき麩・サブレ	ブロッコリー・にんじん・カットわかめ	水・だし・こいくちしょうゆ しょうが・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし こんぶだし	511 kcal 22.2 g
28	火	牛丼 酢の物 みそ汁(豆腐、ねぎ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ツナサンド(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス 絹ごし豆腐・みそ ライトツナ油漬フレーク	精白米・上白糖・食パン マヨネーズ	バナナ・たまねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん・青ねぎ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 穀物酢・こんぶだし・ほんだし	484 kcal 19.3 g
29	水	米飯 鶏のごまだれ焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁(さつまいも)	米菓(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・みそ	米菓・精白米・いりごま 上白糖・さつまいも	しょうが・ほうれん草・にんじん たまねぎ・バナナ	水・料理酒・こいくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	520 kcal 21.4 g
30	木	わかめうどん 白菜のおかか和え 煮炊	りんご(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・蒸しかまぼこ 花かつお・絹ごし豆腐	うどん・上白糖・パフパイ	りんご・カットわかめ・青ねぎ はくさい・にんじん	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	353 kcal 12.1 g
31	金	米飯 ホーロービーナス コールスローサラダ スープ(大根、しめじ)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) パンキンケーキ 牛乳(3時)	普通牛乳・大豆 豚ももスライス・鶏卵	精白米・じゃがいも マヨネーズ・ホットケーキミックス 上白糖・なたね油	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・スイートコーン・大根 ぶなしめじ・かぼちゃ	みかん缶詰・水・ケチャップ 食塩・ウスターソース kkコンソメ・うすくちしょうゆ 精製塩	447 kcal 16.7 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
442 kcal	17.1 g	14.4 g	64.9 g	291 mg	1.6 mg	164 μg	0.24 mg	0.37 mg	20 mg

2025年

10月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	水	米飯 筑前煮 酢の物 みそ汁(豆腐)	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・焼き竹輪 かつお削り節・ソフト豆腐 みそ・きなこ・普通牛乳	精白米・さといも・上白糖 いりごま・マカロニ	ごぼう・にんじん・しいたけ・大根 きゅうり・わかめ・キャベツ たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩・こんぶだし・ほんだし	446 kcal 21.2 g
2	木	カレーライス キャベツのサラダ チキンナゲット	ヨーグルト(3時) 麦茶(3時)	牛モモスライス・ヨーグルト	精白米・じゃがいも・なたね油 コーンフレーク・イチゴジャム	たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ	カレールウ ノンオイル青じそドレッシング チキンナゲット・麦茶	464 kcal 18.9 g
3	金	あんかけうどん かぼちゃの煮物 白菜のツナ和え	サブレ(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・油揚げ ライトツナ油漬フレーク 普通牛乳	うどん・かたくり粉・上白糖 サブレ	にんじん・たまねぎ・ほうれん草 かぼちゃ・はくさい	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・水・ほんだし 本みりん	476 kcal 18.4 g
4	土	牛丼 すまし汁(麩、わかめ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・普通牛乳	精白米・上白糖・うずまき麩 米菓	たまねぎ・しょうが・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	516 kcal 15.5 g
6	月	米飯 白身魚のフライ 切り干し大根の煮物 すまし汁(なめこ)	りんごゼリー(3時) 麦茶(3時)	たら・油揚げ	精白米・薄力粉・パン粉 乾焼 なたね油・上白糖	切り干しだいこん・にんじん・なめこ カットわかめ・寒天・りんご飲料	水・ケチャップ・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし・麦茶	395 kcal 17.5 g
7	火	ローレルパン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ スープ(人参、はくさい)	フライドポテト 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳・チーズ	ローレルパン・マカロニ フライドポテト・サラダ油	たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ ブロッコリー・にんじん・はくさい	ホワイトソース ごまドレッシング・kkコンソメ うすくちしょうゆ・食塩	599 kcal 22.2 g
8	水	米飯 チャプチェ ほうれん草の中華和え オクラスープ	ジャムサンド 牛乳(3時)	牛バラ肉・普通牛乳	精白米・はるさめ・上白糖 いりごま・食パン イチゴジャム ブルーベリージャム	にんじん・青ピーマン・太もやし たまねぎ・ほうれん草 スイートコーン・オクラ・カットわかめ	水・だし・うすくちしょうゆ	527 kcal 18.0 g
9	木	中華丼(玄米ご飯) もやしナムル スープ(豆腐)	パイ菓子 牛乳	豚ももスライス・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・発芽玄米・いりごま ごま油・パフパイ	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きめさや きゅうり・青ねぎ	うすくちしょうゆ・精製塩・だし	504 kcal 17.5 g
10	金	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ スープ(はくさい、しめじ)	きなこと蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・きな粉 普通牛乳	スパゲティ・マヨネーズ 蒸しパンMIX粉・上白糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・はくさい ぶなしめじ	ミートソース・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩	516 kcal 19.0 g
11	土	けんちんうどん ブロッコリーのおかかあえ	米菓(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・油揚げ・花かつお 普通牛乳	うどん・上白糖・米菓	ごぼう・にんじん・大根・青ねぎ ブロッコリー	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・みりん風調味料	381 kcal 16.4 g
14	火	麻婆丼 ほうれん草の中華和え わかめスープ	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	豚ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 ごま油・クリームツイスト	しいたけ・たまねぎ・にんじん ほうれん草・スイートコーン カットわかめ・青ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・精製塩	526 kcal 19.1 g
15	水	和風スパゲティ ブロッコリーのごま和え 白菜のスープ	フレンチトースト(3時) 牛乳(3時)	ベーコン・普通牛乳・鶏卵	スパゲティ・いりごま・上白糖 食パン	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ ブロッコリー・にんじん・はくさい	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし・kkコンソメ 食塩・うすくちしょうゆ	441 kcal 19.8 g
16	木	焼きとり丼 白菜のツナ和え みそ汁(豆腐)	米菓(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク ソフト豆腐・みそ・普通牛乳	精白米・上白糖・米菓	たまねぎ・はくさい・にんじん 青ねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし・水 こんぶだし	518 kcal 20.4 g
17	金	ハヤシライス キャベツのサラダ チキンナゲット	お麩ラスク 牛乳(3時)	牛モモスライス・普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖・麩 マーガリン・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり	ハヤシルウ・ケチャップ ごまドレッシング チキンナゲット	596 kcal 20.6 g
20	月	米飯 カレイの照り焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(なめこ、わかめ)	りんご(3時) 牛乳(3時)	かれい切身・みそ・普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖	ごまつな・にんじん・なめこ カットわかめ・りんご	水・こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	373 kcal 22.2 g
21	火	米飯 肉じゃが ほうれん草の磯和え みそ汁(キャベツ)	ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス・みそ 普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 ポップコーン	にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・ほうれん草・焼きのり キャベツ	水・しらたき・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	434 kcal 17.6 g
22	水	親子丼 ひじき煮 みそ汁(じゃがいも)	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・鶏卵・油揚げ・大豆 みそ・きなこと・普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 じゃがいも・マカロニ	たまねぎ・にんじん・しいたけ 青ねぎ・ほしひじき・太もやし	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	497 kcal 22.5 g
23	木	ちゃんぽん しゅうまい ブロッコリーの中華和え 【お誕生日メニュー】	ビスケット(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・蒸しにかまぼこ 調理豆腐・しゅうまい 普通牛乳	中華めん・なたね油・上白糖 ビスケット	太もやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きめさや ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ・穀物酢 ごまドレッシング チキンナゲット	506 kcal 23.4 g
24	金	米飯 ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳 鶏卵・ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	精白米・パン粉 乾焼 マカロニ・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ミックスベジタブル・パセリ・寒天 オレンジジュース	水・kkコンソメ・ケチャップ ウスターソース・ハヤシルウ フレンチ白・うすくちしょうゆ 精製塩・みかん缶詰・麦茶	564 kcal 17.9 g
25	土	ナポリタン スープ(じゃがいも、コーン)	米菓(3時) 牛乳(3時)	ウインナー・普通牛乳	スパゲティ・じゃがいも・米菓	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・スイートコーン	ケチャップ・kkコンソメ にんにくおろし うすくちしょうゆ・精製塩	401 kcal 13.8 g
27	月	米飯 さばの煮つけ ブロッコリーのツナ和え すまし汁(麩、わかめ)	サブレ(3時) 牛乳(3時)	さば骨無切身 ライトツナ油漬フレーク 普通牛乳	精白米・上白糖・うずまき麩 サブレ	ブロッコリー・にんじん・カットわかめ	水・だし・こいくちしょうゆ しょうが・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし こんぶだし	573 kcal 26.7 g
28	火	牛丼 酢の物 みそ汁(豆腐、ねぎ)	ツナサンド(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス・絹ごし豆腐 みそ・ライトツナ油漬フレーク 普通牛乳	精白米・上白糖・食パン マヨネーズ	たまねぎ・しょうが・キャベツ きゅうり・にんじん・青ねぎ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 穀物酢・こんぶだし・ほんだし	555 kcal 23.2 g
29	水	米飯 鶏のごまだれ焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁(さつまいも)	パナナ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・みそ・普通牛乳	精白米・いりごま・上白糖 さつまいも	しょうが・ほうれん草・にんじん たまねぎ・パナナ	水・料理酒・こいくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	590 kcal 25.8 g
30	木	わかめうどん 白菜のおかか和え 煮炊	パイ菓子 牛乳(3時)	蒸しにかまぼこ・花かつお 絹ごし豆腐・普通牛乳	うどん・上白糖・パフパイ	カットわかめ・青ねぎ・はくさい にんじん	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	394 kcal 14.2 g
31	金	米飯 ボーロピーンズ コールスローサラダ スープ(大根、しめじ)	パンプキンケーキ 牛乳(3時)	大豆・豚ももスライス・鶏卵 普通牛乳	精白米・じゃがいも マヨネーズ・ホットケーキミックス 上白糖・なたね油	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・スイートコーン・大根 ぶなしめじ・かぼちゃ	水・ケチャップ・食塩 ウスターソース・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩	523 kcal 20.1 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
493 kcal	20.1 g	16.2 g	71.0 g	261 mg	1.8 mg	191 μg	0.25 mg	0.38 mg	23 mg