

令和7年 10月 献立表

豊山町立青山保育園

社会福祉法人 檸檬会 3才未満児 3才以上児

日付	午前	給食	午後	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩	エネルギーたんぱく質脂質食塩
1(水)	Fe牛乳	ごはん、鶏肉の甘辛焼き、きんぴらごぼう、味噌汁（ほうれん草、玉ねぎ）	いもまんじゅう、牛乳	牛乳（Fe）、鶏もも肉、豚こま切れ、牛乳	金芽米、砂糖、油、糸こんにゃく、ごま油、ごま、さつまいも、小麦粉	ごぼう、にんじん、いんげん、ほうれんそう、たまねぎ	しょうゆ（濃口）、料理酒、みりん、だし汁、味噌、水	459kcal 20.8g 10.6g 1.1g	563kcal 24.3g 13.3g 1.4g
2(木)	牛乳	ごはん、スコップコロッケ、きゅうりとコーンのサラダ、コンソメスープ（白菜、人参）	おかかおにぎり、Fe牛乳	牛乳、豚ひき肉、ロースハム、糸カツオ、牛乳（Fe）	金芽米、じゃがいも、パン粉、油、砂糖、ごま	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、はくさい、にんじん、えのきたけ	食塩、パセリ粉、中濃ソース、酢、水、コンソメ、しょうゆ（濃口）	468kcal 16.7g 12.0g 1.1g	530kcal 17.7g 11.4g 1.4g
3(金)	Fe牛乳	ごはん、鶏肉の磯辺焼き、ひじきとれんこんのサラダ、豆乳味噌汁（かぼちゃ、玉ねぎ）	アップルパイ、牛乳	牛乳（Fe）、鶏もも肉、あおのり、ひじき、調製豆乳、牛乳	金芽米、片栗粉、油、マヨネーズ、すりごま、砂糖、パイ皮	れんこん、にんじん、いんげん、コーン缶、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、りんご	しょうゆ（濃口）、食塩、だし汁、味噌、しょうゆ（薄口）	447kcal 19.7g 15.3g 1.4g	545kcal 22.7g 20.1g 1.9g
4(土)	牛乳	厚揚げと豚肉のあんかけ丼、チンゲン菜ともやしの中華和え、わかめスープ	市販菓子（ソフトドーナツ）、牛乳	牛乳、厚揚げ、豚こま切れ、カットわかめ	金芽米、砂糖、片栗粉、油、ごま、ごま油、ソフトドーナツツ	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが、チンゲンサイ、もやし、はくさい	しょうゆ（濃口）、料理酒、鶏ガラスープの素、オイスターソース、水	445kcal 17.3g 17.7g 1.5g	544kcal 19.5g 20.0g 2.0g
6(月)	Fe牛乳	ごはん、鶏肉ときのこの照り焼き、かぼちゃの煮物、味噌汁（厚揚げ、玉ねぎ）、カップヨーグルト（ぶどう）	お月見スイートポテト、Fe牛乳	牛乳（Fe）、鶏もも肉、厚揚げ、ヨーグルトぶどう味（牧場の朝）、調製豆乳	金芽米、砂糖、油、さつまいも、バター、黒ごま	しめじ、エリンギ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ（濃口）、みりん、料理酒、だし汁、味噌	451kcal 21.3g 8.5g 1.3g	537kcal 24.4g 10.7g 1.7g
7(火)	牛乳	ビビンバ、春雨サラダ、中華スープ（わかめ）	豆乳サブレ、牛乳	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、カットわかめ、調製豆乳	金芽米、ごま、ごま油、砂糖、はるさめ、小麦粉、油	ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ	しょうゆ（濃口）、鶏ガラスープの素、食塩、酢、水	495kcal 17.1g 21.1g 1.5g	582kcal 18.5g 23.7g 1.9g
8(水)	Fe牛乳	ごはん、鶏肉のごま味噌焼き、納豆和え（小松菜）、すまし汁（白菜、麴）	米粉のバナナマフィン、牛乳	牛乳（Fe）、鶏もも肉、挽きわり納豆、調製豆乳、牛乳	金芽米、砂糖、ごま、おつゆ麴、米粉、油	こまつな、にんじん、はくさい、バナナ	味噌、しょうゆ（濃口）、みりん、だし汁、しょうゆ（薄口）、食塩、ベーキングパウダー、ココア（ビュアココア）	433kcal 21.4g 11.5g 1.0g	526kcal 25.1g 14.6g 1.2g
9(木)	牛乳	ミートスパゲティー、ブロックリーのツナマヨサラダ、コンソメスープ（キャベツ）、フルーツヨーグルト	しらすおにぎり、Fe牛乳	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、ヨーグルト、しらす干し、牛乳（Fe）	スパゲティー、油、マヨネーズ、砂糖、金芽米、ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト、ブロックリー、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、みかん缶、パイン缶、バナナ、干しぶどう	水、ケチャップ、食塩、コンソメ、しょうゆ（濃口）	518kcal 23.1g 15.8g 1.3g	627kcal 27.4g 17.0g 1.7g
10(金)	Fe牛乳	玄米ごはん、カレイの照りマヨ焼き、炒り豆腐、味噌汁（じゃが芋、もやし）	野菜プリッツ、牛乳	牛乳（Fe）、カレイ、木綿豆腐、鶏ひき肉、粉チーズ、牛乳	金芽米、ロウカット玄米、マヨネーズ、糸こんにゃく、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、黒ごま	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、いんげん、もやし、青ねぎ	しょうゆ（濃口）、みりん、食塩、だし汁、味噌	419kcal 20.0g 13.8g 1.2g	502kcal 22.5g 17.8g 1.6g
11(土)	牛乳	豚肉と野菜炒め丼、ほうれん草ともやしのごま和え、味噌汁（チンゲン菜、油揚げ）	市販菓子（ホームパイ）、牛乳	牛乳、豚こま切れ、油揚げ	金芽米、片栗粉、砂糖、油、ごま、ホームパイ	しめじ、エリンギ、ピーマン、にんじん、ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ	しょうゆ（濃口）、みりん、だし汁、味噌	407kcal 16.2g 16.5g 1.1g	476kcal 17.5g 18.3g 1.5g
14(火)	牛乳	玄米ごはん、さわらの西京焼き、ひじきの炒め煮、すまし汁（大根、わかめ）、みかん缶	たこやき風じゃが、牛乳	牛乳、サワラ、鶏ももこま切れ、ひじき、油揚げ、カットわかめ、あおのり	金芽米、ロウカット玄米、砂糖、じゃがいも、片栗粉、油	にんじん、干しいたけ、いんげん、だいこん、みかん缶	白みそ、料理酒、みりん、だし汁、しょうゆ（濃口）、しょうゆ（薄口）、食塩、ケチャップ、中濃ソース	433kcal 19.3g 14.7g 1.2g	487kcal 21.1g 14.2g 1.6g
15(水)	Fe牛乳	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き、カミカミサラダ、野菜スープ	ほうれん草のバウンドケーキ、牛乳	牛乳（Fe）、鶏もも肉、ツナ水煮缶、卵、調製豆乳、牛乳	金芽米、マーマレード、砂糖、片栗粉、油、ごま、ごま油、じゃがいも、小麦粉、無塩バター	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	しょうゆ（濃口）、食塩、酢、水、コンソメ、ベーキングパウダー	439kcal 20.0g 12.4g 1.0g	535kcal 23.1g 15.9g 1.2g
16(木)	牛乳	ごはん、すき焼き風煮、切干大根の和え物、かき玉汁（小松菜）	豆腐入り白パン、牛乳	牛乳、豚こま切れ、卵、絹ごし豆腐	金芽米、糸こんにゃく、砂糖、油、片栗粉、ホットケーキミックス、いちごジャム	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん、きゅうり、コーン缶、こまつな、えのきたけ	しょうゆ（濃口）、みりん、料理酒、だし汁、しょうゆ（薄口）、食塩	462kcal 18.5g 15.8g 1.1g	534kcal 20.6g 16.2g 1.4g
17(金)	Fe牛乳	うずめ飯（島根）、焼き鯖、白菜の甘酢和え、バナナ	ぜんざい（さつまいも）（島根）、Fe牛乳	牛乳（Fe）、鶏ももこま切れ、厚揚げ、サバ、ゆであずき缶	金芽米、片栗粉、ごま、砂糖、さつまいも	しいたけ、ごぼう、にんじん、はくさい、バナナ	だし汁、食塩、しょうゆ（薄口）、みりん、料理酒、酢、水	448kcal 19.3g 8.4g 0.8g	543kcal 21.5g 10.4g 1.0g
18(土)	牛乳	豚肉チャブチ風丼、もやしと人参のナムル、中華スープ（豆腐、えのき）	市販菓子（マリービスケット）、ブルーン、牛乳	牛乳、豚こま切れ、木綿豆腐	金芽米、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま、ビスケット	しょうが、たまねぎ、ピーマン、にんじん、もやし、きゅうり、えのきたけ、にら、ブルーン	料理酒、しょうゆ（濃口）、ウスターソース、水、鶏ガラスープの素	419kcal 16.2g 15.5g 1.1g	491kcal 17.5g 16.1g 1.4g
20(月)	Fe牛乳	玄米ごはん、鮭フライ、白菜とツナの和え物、味噌汁（じゃがいも、油揚げ）	お豆腐ブラウニー、Fe牛乳	牛乳（Fe）、サケ、ツナ水煮缶、油揚げ、絹ごし豆腐	金芽米、ロウカット玄米、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも、米粉、片栗粉、砂糖	はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ	食塩、中濃ソース、しょうゆ（濃口）、だし汁、味噌、ベーキングパウダー、ココア（ビュアココア）	414kcal 19.9g 11.4g 1.1g	500kcal 22.4g 15.1g 1.5g
21(火)	牛乳	ごはん、鶏肉のピザ風、ブロックリーサラダ、コーンスープ、オレンジ	シュガートースト、牛乳	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、ロースハム、調製豆乳	金芽米、マヨネーズ、バター、食パン、グラニュー糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ブロックリー、クリームコーン缶、オレンジ	ケチャップ、水、コンソメ、食塩	479kcal 22.8g 18.8g 1.3g	574kcal 27.3g 20.8g 1.7g
22(水)	Fe牛乳	カレーうどん、小松菜のおかか和え、パイン缶	ツナおにぎり、Fe牛乳	牛乳（Fe）、豚こま切れ、油揚げ、かつお節、ツナ水煮缶	ゆでうどん、砂糖、片栗粉、金芽米	たまねぎ、にんじん、しめじ、白ねぎ、こまつな、もやし、パイン缶	だし汁、カレールウ、しょうゆ（薄口）、みりん、しょうゆ（濃口）、料理酒	400kcal 18.2g 9.1g 1.7g	491kcal 20.7g 12.0g 2.3g
23(木)	牛乳	ごはん、回鍋肉、彩り和え（きゅうり）、中華スープ（豆腐、玉ねぎ）	原宿ドッグミニ、牛乳	牛乳、豚こま切れ、木綿豆腐	金芽米、油、砂糖、ごま油、原宿ドッグミニ（コアバナナ）	キャベツ、にんじん、ピーマン、もやし、きゅうり、たまねぎ	味噌、料理酒、しょうゆ（濃口）、鶏ガラスープの素、水	451kcal 18.2g 18.7g 1.2g	549kcal 20.9g 21.8g 1.6g
24(金)	牛乳	ごはん、鶏肉のレモンしょう油焼き、五目納豆、豚汁	さつま芋の塩キャラメル、牛乳	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、しらす干し、豚こま切れ、木綿豆腐	金芽米、さつまいも、バター、砂糖	レモン果汁、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ごぼう、たまねぎ、青ねぎ	料理酒、しょうゆ（濃口）、みりん、だし汁、味噌	464kcal 23.6g 15.6g 1.2g	537kcal 27.9g 15.9g 1.5g
25(土)	牛乳	薄揚げのそぼろ味噌丼、キャベツのゆかり和え、すまし汁（大根、わかめ）	市販菓子（源氏パイ）、牛乳	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、カットわかめ	金芽米、砂糖、油、源氏パイ	にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、だいこん	しょうゆ（濃口）、味噌、料理酒、しそふりかけ、だし汁、しょうゆ（薄口）、みりん、食塩	434kcal 17.2g 19.0g 1.2g	527kcal 19.1g 22.9g 1.6g
27(月)	Fe牛乳	ごはん、鶏つくねの和風あんかけ、きゅうりとツナの和え物、すまし汁（豆腐、玉ねぎ）	じゃがいもガレット、Fe牛乳	牛乳（Fe）、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、木綿豆腐、ベーコン	金芽米、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油、じゃがいも	にんじん、エリンギ、たまねぎ、しょうが、きゅうり、ピーマン、コーン缶	料理酒、しょうゆ（濃口）、だし汁、鶏ガラスープの素、しょうゆ（薄口）、みりん、食塩、コンソメ	402kcal 20.4g 12.3g 1.3g	486kcal 23.8g 16.5g 1.6g
28(火)	牛乳	ごはん、ポークチャップ、粉ふき芋、コンソメスープ（キャベツ）、バナナ	ホットケーキ、ブルーン、牛乳	牛乳、豚こま切れ、絹ごし豆腐、調製豆乳	金芽米、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも、ホットケーキミックス	たまねぎ、ピーマン、しめじ、キャベツ、にんじん、バナナ、ブルーン	食塩、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、パセリ粉、水	510kcal 19.4g 16.7g 1.0g	608kcal 21.9g 17.4g 1.3g
29(水)	Fe牛乳	にんじんとツナのピラフ、ブラジル風から揚げ、カラフルサラダ、コンソメスープ（玉ねぎ、しめじ）	柿のパウンドケーキ、牛乳	牛乳（Fe）、ツナ水煮缶、鶏もも肉、卵、調製豆乳、牛乳	金芽米、バター、片栗粉、油、砂糖、小麦粉、無塩バター	にんじん、コーン缶、たまねぎ、パセリ、キャベツ、きゅうり、しめじ、柿 個	食塩、コンソメ、料理酒、しょうゆ（濃口）、酢、水、ベーキングパウダー	488kcal 20.9g 16.0g 1.3g	604kcal 24.4g 21.0g 1.7g
30(木)	Fe牛乳	玄米ごはん、さばの味噌煮、白菜の香りและ、すまし汁（えのき、麴）	きなこクッキー、牛乳	牛乳（Fe）、サバきな粉、牛乳	金芽米、ロウカット玄米、砂糖、ごま、おつゆ麴、小麦粉、バター	しょうが、はくさい、にんじん、レモン果汁、えのきたけ、青ねぎ	味噌、料理酒、みりん、しょうゆ（濃口）、水、食塩、だし汁、しょうゆ（薄口）	442kcal 17.8g 16.4g 1.3g	532kcal 19.5g 21.1g 1.6g
31(金)	Fe牛乳	ハンバーガー（アメリカ）、コールスローサラダ、ベーコンチャウダー、チーズ	パンブキンブレッド（アメリカ）、Fe牛乳	牛乳（Fe）、牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、ベーコン、調製豆乳、プロセスチーズ、卵	ロールパン、パン粉、油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、こまつな、しめじ、かぼちゃ	食塩、ケチャップ、ウスターソース、水、コンソメ、ベーキングパウダー	494kcal 22.4g 24.5g 1.6g	643kcal 27.0g 34.0g 2.2g

月平均栄養価（3才未満児）

エネルギー 451kcal

たんぱく質 19.5g

脂質 14.9g

食塩相当量 1.2g

月平均栄養価（3才以上児）

エネルギー 541kcal

たんぱく質 22.2g

脂質 17.6g

食塩相当量 1.6g