令和8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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩
1(木)	牛乳(午前)	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)	おかかチーズおにぎり,牛乳	牛乳,豚ひき肉,ロースハム,糸カツオ,チーズ	金芽米,じゃがいも,パン粉,油,砂糖	たまねぎ,きゅうり,キャベツ,にんじん,コーン缶,はくさい,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)	500kcal 17.7g 15.9g 1.2g	571kcal 19.1g 16.2g 1.5g
2(金)	Fe牛乳(午前)	ごはん,鮭のレモンしょう油焼き,白菜とツナの和え物,味噌汁(じゃがいも、油揚げ)	米粉のバナナマフィン,Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),さけ　40g,さけ　30g,さけ　70g,ツナ水煮缶,油揚げ(手揚げ),調製豆乳	金芽米,じゃがいも,米粉,砂糖,油	レモン果汁,はくさい,きゅうり,にんじん,青ねぎ,バナナ	しょうゆ(濃口),みりん,だし汁,米みそ(淡色辛みそ),ベーキングパウダー,ココア(ピュアココア)	390kcal 19.2g 6.4g 1.1g	466kcal 21.4g 7.9g 1.4g
3(土)	牛乳(午前)	豚肉の中華炒め丼,小松菜のおかか和え,わかめスープ	市販菓子(ソフトドーナツ),牛乳	牛乳,厚揚げ(長方形),豚こま切れ,かつお節,カットわかめ	金芽米,ごま油,砂糖,ソフトドーナッツ	たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,こまつな,もやし,しめじ	しょうゆ(濃口),水,鶏ガラスープの素	440kcal 18.1g 17.6g 1.2g	536kcal 20.6g 19.9g 1.6g
5(月)	牛乳(午前)	玄米ごはん,カレイのカレー風味焼き,炒り豆腐,味噌汁(じゃが芋、もやし)	豆乳サブレ,牛乳	牛乳,かれい　40g,かれい　30g,かれい　70g,木綿豆腐,鶏ひき肉,調製豆乳	金芽米,ロウカット玄米,糸こんにゃく,油,砂糖,じゃがいも,小麦粉	干ししいたけ,にんじん,たまねぎ,いんげん,もやし,青ねぎ	カレー粉,しょうゆ(濃口),みりん,食塩,だし汁,米みそ(淡色辛みそ)	452kcal 19.9g 16.7g 1.1g	516kcal 22.0g 17.3g 1.4g
6(火)	Fe牛乳(午前)	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)	野菜プリッツ,Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),鶏もも肉,あおのり,ひじき,調製豆乳,粉チーズ	金芽米,片栗粉,油,マヨネーズ,すりごま,砂糖,小麦粉,黒ごま	れんこん,にんじん,いんげん,コーン缶,かぼちゃ,たまねぎ	しょうゆ(濃口),食塩,だし汁,米みそ(淡色辛みそ),しょうゆ(薄口)	425kcal 19.9g 12.4g 1.4g	519kcal 23.0g 16.7g 1.8g
7(水)	Fe牛乳(午前)	ビビンバ,春雨サラダ,卵スープ	お豆腐ブラウニー,牛乳	牛乳(Fe),豚ひき肉,ロースハム,卵,絹ごし豆腐,牛乳	金芽米,ごま,ごま油,砂糖,はるさめ,片栗粉,米粉,油	ほうれんそう,にんじん,切り干しだいこん,きゅうり,えのきたけ,たまねぎ	しょうゆ(濃口),鶏ガラスープの素,食塩,酢,水,ベーキングパウダー,ココア(ピュアココア)	472kcal 18.6g 18.3g 1.5g	582kcal 21.1g 24.3g 2.0g
8(木)	牛乳(午前)	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、小松菜),カップヨーグルト(いちご)	スイートポテト,牛乳	牛乳,鶏もも肉,厚揚げ(長方形),ヨーグルトいちご味(牧場の朝),調製豆乳	金芽米,砂糖,油,さつまいも,バター	しめじ,エリンギ,かぼちゃ,こまつな,たまねぎ,にんじん	しょうゆ(濃口),みりん,料理酒,だし汁,米みそ(淡色辛みそ)	496kcal 22.1g 14.3g 1.3g	563kcal 25.0g 13.6g 1.7g
9(金)	Fe牛乳(午前)	ミートスパゲッティ,ブロッコ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(午後)	牛乳(Fe),牛ひき肉,豚ひき肉,ツナ水煮缶,ヨーグルト(無糖),しらす干し	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,ブロッコリー,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)	501kcal 22.8g 13.1g 1.3g	636kcal 27.3g 17.7g 1.7g
10(土)	牛乳(午前)	薄揚げのそぼろ味噌丼,キャベツの昆布和え,すまし汁(麸、わかめ)	市販菓子(源氏パイ),牛乳	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ(手揚げ),塩こんぶ,カットわかめ	金芽米,砂糖,油,おつゆ麸,源氏パイ	にんじん,しめじ,こまつな,キャベツ,もやし	しょうゆ(濃口),米みそ(淡色辛みそ),料理酒,だし汁,しょうゆ(薄口),みりん,食塩	433kcal 17.5g 19.0g 1.1g	526kcal 19.5g 22.8g 1.4g
13(火)	牛乳(午前)	玄米ごはん,さわらの西京焼き,小松菜のツナ和え,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,さわら　40g,さわら　30g,さわら　70g,ツナ水煮缶,カットわかめ,あおのり,牛乳	金芽米,ロウカット玄米,ごま,じゃがいも,片栗粉,油,砂糖	こまつな,はくさい,にんじん,だいこん,みかん缶	白みそ,料理酒,みりん,しょうゆ(濃口),だし汁,しょうゆ(薄口),食塩,ケチャップ,中濃ソース	416kcal 17.8g 14.1g 1.1g	463kcal 18.9g 13.4g 1.4g
14(水)	Fe牛乳(午前)	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,味噌汁(豆腐、玉ねぎ)	かぼちゃのスコーン,Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),鶏ひき肉,ツナ水煮缶,木綿豆腐,調製豆乳	金芽米,片栗粉,油,砂糖,ごま,ごま油,ホットケーキミックス	にんじん,エリンギ,青ねぎ,しょうが,きゅうり,もやし,たまねぎ,かぼちゃ,干しぶどう	料理酒,しょうゆ(濃口),だし汁,鶏ガラスープの素,米みそ(淡色辛みそ)	440kcal 21.1g 12.6g 1.2g	541kcal 24.7g 17.0g 1.5g
15(木)	牛乳(午前)	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)	アップルパイ,牛乳	牛乳,豚こま切れ	金芽米,片栗粉,油,砂糖,じゃがいも,パイ皮	たまねぎ,ピーマン,しめじ,キャベツ,にんじん,りんご	食塩,ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,パセリ粉,水	471kcal 17.7g 19.0g 1.1g	547kcal 19.4g 20.7g 1.5g
16(金)	Fe牛乳(午前)	ごはん,鶏肉のごま味噌焼き,カラフル納豆,すまし汁(白菜、麸),バナナ	ホットケーキ,プルーン,Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),鶏もも肉,挽きわり納豆,絹ごし豆腐,調製豆乳	金芽米,砂糖,ごま,おつゆ麸,ホットケーキミックス	きゅうり,にんじん,コーン缶,はくさい,バナナ,プルーン(乾)	米みそ(淡色辛みそ),しょうゆ(濃口),みりん,だし汁,しょうゆ(薄口),食塩	421kcal 22.2g 6.7g 1.0g	518kcal 26.4g 8.4g 1.2g
17(土)	牛乳(午前)	豚丼,さつま芋甘煮,味噌汁(厚揚げ、小松菜)	市販菓子(チーズ蒸しケーキ),牛乳	牛乳,豚こま切れ,厚揚げ(長方形)	金芽米,糸こんにゃく,さつまいも,砂糖	たまねぎ,にんじん,いんげん,こまつな	だし汁,しょうゆ(濃口),みりん,米みそ(淡色辛みそ),ﾁｰｽﾞ蒸しｹｰｷミニ　ﾔﾏｻﾞｷ	485kcal 18.0g 17.2g 1.1g	604kcal 20.5g 19.6g 1.4g
19(月)	Fe牛乳(午前)	玄米ごはん,味噌カツ(愛知県),キャベツのおかか和え,ひきずり汁(愛知県),オレンジ	さつまいもういろう(愛知県),Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),豚肉(ヒレ),かつお節,鶏ももこま切れ	金芽米,ロウカット玄米,小麦粉,パン粉,油,砂糖,ごま,ゆでうどん,さつまいも,米粉	キャベツ,きゅうり,にんじん,はくさい,たまねぎ,オレンジ	食塩,豆みそ(八丁味噌),しょうゆ(濃口),料理酒,水,だし汁,しょうゆ(薄口),みりん	429kcal 22.4g 7.4g 1.2g	525kcal 26.6g 9.4g 1.5g
20(火)	Fe牛乳(午前)	カレーうどん,切り干し大根とひじきの煮物,パイン缶	ゆかりおにぎり,Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),豚こま切れ,油揚げ(手揚げ),ひじき	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,切り干しだいこん,いんげん,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),しそふりかけゆかり	414kcal 17.9g 10.2g 1.8g	511kcal 20.3g 13.5g 2.5g
21(水)	牛乳(午前)	ごはん,鮭のムニエルオーロラソース,ブロッコリーサラダ,コーンスープ	豆腐入り白パン,牛乳	牛乳,さけ　30g,さけ　40g,さけ　70g,ロースハム,調製豆乳,絹ごし豆腐	金芽米,小麦粉,バター,マヨネーズ,砂糖,油,ホットケーキミックス,片栗粉,いちごジャム	ブロッコリー,きゅうり,にんじん,クリームコーン缶,たまねぎ	ケチャップ,酢,食塩,水,コンソメ	484kcal 20.8g 16.3g 1.0g	562kcal 23.2g 16.7g 1.3g
22(木)	牛乳(午前)	ごはん,回鍋肉,彩り和え(きゅうり),中華スープ(豆腐、玉ねぎ)	シュガートースト,牛乳	牛乳,豚こま切れ,木綿豆腐	金芽米,油,砂糖,ごま油,食パン　8枚切り,バター,グラニュー糖	キャベツ,にんじん,ピーマン,もやし,きゅうり,たまねぎ,青ねぎ	米みそ(淡色辛みそ),料理酒,しょうゆ(濃口),鶏ガラスープの素,水	442kcal 17.9g 18.4g 1.4g	521kcal 20.3g 20.1g 1.9g
23(金)	Fe牛乳(午前)	ごはん,すき焼き風煮(1),切干大根の和え物①,かき玉汁(小松菜)	原宿ドッグミニ,Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),豚こま切れ,卵	金芽米,糸こんにゃく,砂糖,油,片栗粉,原宿ドッグミニ(ｺｺｱﾊﾞﾅﾅFe　日冷)	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	401kcal 17.6g 11.4g 1.1g	517kcal 20.6g 16.7g 1.5g
24(土)	牛乳(午前)	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(ワッフル),牛乳	牛乳,豚こま切れ,油揚げ(手揚げ)	金芽米,片栗粉,砂糖,油,ごま,ワッフル	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,米みそ(淡色辛みそ)	429kcal 16.7g 15.4g 1.1g	519kcal 18.6g 16.2g 1.5g
26(月)	Fe牛乳(午前)	玄米ごはん,さばの塩焼き,白菜の香り和え,豚汁(豆腐、玉ねぎ)	フライドポテト,牛乳	牛乳(Fe),さば　30g,さば　40g,さば　70g,豚こま切れ,木綿豆腐,あおのり,牛乳	金芽米,ロウカット玄米,ごま,砂糖,じゃがいも,油	はくさい,にんじん,レモン果汁,だいこん,たまねぎ,青ねぎ	食塩,料理酒,だし汁,米みそ(淡色辛みそ)	404kcal 18.8g 15.3g 0.9g	478kcal 20.8g 19.6g 1.2g
27(火)	牛乳(午前)	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,バナナ	ほうれん草のパウンドケーキ,牛乳	牛乳,鶏もも肉,ツナ水煮缶,卵,調製豆乳	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,バナナ,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	501kcal 20.7g 15.7g 1.0g	589kcal 23.8g 16.0g 1.2g
28(水)	Fe牛乳(午前)	にんじんとツナのピラフ,ブラジル風から揚げ,コールスローサラダ,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,干しぶどう,しめじ,柿	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	502kcal 20.9g 16.3g 1.4g	624kcal 24.4g 21.5g 1.8g
29(木)	牛乳(午前)	ごはん,鶏肉の照り焼き,五目納豆,味噌汁(かぼちゃ、油揚げ),オレンジ	さつま芋の塩カラメル,牛乳	牛乳,鶏もも肉,挽きわり納豆,しらす干し,油揚げ(手揚げ)	金芽米,砂糖,油,さつまいも,バター	ほうれんそう,にんじん,しいたけ,かぼちゃ,たまねぎ,オレンジ	しょうゆ(濃口),みりん,料理酒,だし汁,米みそ(淡色辛みそ)	464kcal 22.2g 14.9g 1.2g	537kcal 25.8g 14.9g 1.5g
30(金)	Fe牛乳(午前)	ロールパン,ミートボール(スウェーデン),カラフルサラダ,コールソッパ(スウェーデン)	ハッロングロットル(スウェーデン),Fe牛乳	牛乳(Fe),牛ひき肉,豚ひき肉,牛乳	ロールパン,パン粉,小麦粉,バター,生クリーム,砂糖,油,いちごジャム	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,きゅうり,コーン缶,キャベツ	食塩,水,コンソメ,しょうゆ(濃口),酢,パセリ粉	436kcal 19.1g 21.4g 1.5g	600kcal 23.6g 30.7g 2.1g
31(土)	牛乳(午前)	豚肉チャプチェ風丼,小松菜ともやしのナムル,中華スープ(豆腐、えのき)	市販菓子(マリービスケット),プルーン,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,マリービスケット	しょうが,たまねぎ,ピーマン,にんじん,こまつな,もやし,コーン缶,えのきたけ,にら,プルーン(乾)	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	433kcal 17.6g 16.9g 1.1g	511kcal 19.6g 18.1g 1.5g

月平均成分値 (3才未満児)　エネルギー　449kcal　たんぱく質　19.4g　脂質　14.7g　食塩相当量　1.2g

月平均成分値 (3才以上児)　エネルギー　542kcal　たんぱく質　22.2g　脂質　17.3g　食塩相当量　1.6g