令和7年10月 献 立 表

えぶち保育園

	Ι	献立名			赤	黄	緑	り休月呂
日	曜	昼食	午後おやつ	夕間食	体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える	栄養価
		ごはん	牛乳		鶏むね 調整豆乳 ハ	米 さつまいも 油 小 麦粉 白いりごま 砂	しめじ 切干大根 に	エネルギー:511kcal
		鶏むねとさつまいもの和風クリーム煮 切干大根のハムサラダ	ホットケーキ	おにぎり	ム 米みそ(淡色辛み そ) 牛乳	麦粉 白いりごま 砂 糖 焼きふ ホットケー	んじん カットわかめ	たんぱく質:24.0g 脂質:13.5g
1	水	みそ汁(わかめ・麩)		(ゆかり) 麦茶		キ粉		炭水化物:78.5g
				交示				カルシウム:231mg 食塩相当量:1.4g
		しらすごはん	牛乳			米 白いりごま ごま油		エネルギー:501kcal
2		プルコギ風炒め はくさいの塩昆布和え	焼きうどん(鶏もも)	おにぎり	も) 米みそ(淡色辛み そ) 高野豆腐 牛乳	砂糖 ゆでうどん 油	たまねぎ にんじん にら にんにく はくさい	たんぱく質:23.8g 脂質:13.2g
16	木	すまし汁(高野豆腐・なめこ)		(ツナ) 麦茶	鶏もも肉 削り節		塩昆布 なめこ キャベ	炭水化物:75.2g
				交派				カルシウム: 204mg 食塩相当量: 1.9g
		ごはん	3(金)牛乳		ぶり 木綿豆腐 米み	米 砂糖 さつまいも(3	だいこん しょうが ほ	エネルギー:517kcal
		ぶりだいこん ほうれん草の白和え	さつま芋スティック	おにぎり	そ(淡色辛みそ) 牛乳	日) じゃがいも	うれんそう にんじん ごぼう バナナ	たんぱく質:23.1g
3 17	金	みそ汁(じゃがいも・ごぼう)		(混ぜ込み鮭)				脂質:16.7g 炭水化物:75.1g
		バナナ	17(金)牛乳 フライドポテト	麦茶				カルシウム:224mg 食塩相当量:1.4g
		 ごはん	牛乳		シロイトタラ・牛乳・豆	ごま油・米・さつまいも・	たまわぎ、こまつか、に	
		白糸タラのみそ焼き	+乳 米粉あずき蒸しパン		腐·味噌·茹小豆缶·油	砂糖・米粉・片栗粉・油	んじん	エネルギー: 690kcal たんぱく質: 23.5g
4 18	±	豆腐とこまつな煮			揚げ・豆乳			脂質:20.2g 炭水化物:108.9g
10		すまし汁(油揚げ・たまねぎ) 						カルシウム:247mg
		ごはん	牛乳		鶏もも肉 釜揚げしら	米 片栗粉 油 砂糖	たまねぎ だいこん に	食塩相当量:1.5g
		チキンチャップ	十元 コーンフレークおこし(ココア	h., _ 40, 1	す 米みそ(淡色辛み	さといも コーンフレー	んじん コーン はくさ	エネルギー: 511kcal たんぱく質: 18.2g
6 20	月	だいこんとにんじんのしらすサラダ	味)	おにぎり (おかか)	そ)牛乳	ク マシュマロ	い オレンジ	脂質:12.4g 炭水化物:85.4g
20		みそ汁(さといも・はくさい) オレンジ		麦茶				カルシウム:166mg
	-	豚のあんかけ焼きそば	牛乳		豚肉(もも) 竹輪 牛乳	表し 山華めん 油 か	にんじん たまねぎ し	食塩相当量: 1.7g
		竹輪の甘辛炒め	午乳 小魚きつねごはん	+>1-+211	勝肉(もも) 竹輪 千乳 油揚げ 食べる小魚	糖 片栗粉 ごま油	めじ コーン こまつな	エネルギー:518kcal たんぱく質:26.6g
7 21	火	すまし汁(じゃがいも・こまつな)		おにぎり (混ぜ込みわかめ)		白いりごま じゃがいも 米		脂質:15.8g 炭水化物:75.3g
21				麦茶				カルシウム:307mg
		ごはん	牛乳.		生揚げ 鶏ひき肉 米	米 油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん ほ	食塩相当量:1.9g
		家常豆腐(鶏ひき)	十升 ブルーベリースコーン	451-4011	みそ(淡色辛みそ)な	ごま油 白いりごま は	うれんそう もやし	エネルギー: 536kcal たんぱく質: 24.3g
8 22	水	ほうれん草ともやしのナムル		おにぎり (ゆかり)	ると 牛乳 ツナ水煮 缶	るさめ ホットケーキ粉 ブルーベリージャム	カットわかめ	脂質:21.0g 炭水化物:67.6g
22		春雨スープ(なると・わかめ) 		麦茶				カルシウム:304mg
		ごはん	牛乳		さわら 削り節 高野豆	本 下鱼粉 沖 沙樺	しょうが にんじん	食塩相当量:2.0g
		さわらの竜田揚げ	十孔 中華風ビーフン	451-4011	腐 米みそ(淡色辛み	ボーフン ごま油	ピーマン たまねぎ に	エネルギー: 492kcal たんぱく質: 22.4g
9 23	木	にんじんとピーマンのおかか和え		おにぎり (ツナ)	そ) 牛乳 鶏むね		6	脂質:14.2g
23		みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ)		麦茶				炭水化物:72.4g カルシウム:173mg
		ひじきの混ぜごはん	牛乳.		鶏むね 木綿豆腐 牛	水 沙鄉 片亜松 沖	ひじき グリンピース	食塩相当量: 1.8g
		鶏むねとはくさいの旨煮	こまつなとコーンのケーキ	451-4011	乳 調整豆乳	さつまいも 白いりごま	はくさい えのきたけ	エネルギー: 508kcal たんぱく質: 20.4g
10 特別食	金	さつまいもとれんこんの金平 けんちん汁		おにぎり (混ぜ込み鮭)		ホットケーキ粉	れんこん だいこん に んじん ごぼう こまつ	脂質:12.3g 炭水化物:83.8g
竹川及		りんらん汗		麦茶			なコーン	カルシウム:235mg
		そぼろ丼	牛乳		花かつお・鶏肉・味噌・	ごま・ごま油・米・砂糖・	キヌサヤ・キャベツ・チ	食塩相当量: 1.1g
		キャベツとわかめのおかか和え	しらすおかかおにぎり		しらす・牛乳	油	ンゲン菜・みかん缶・わ	エネルギー: 373kcal たんぱく質: 13.5g
11 25	±	みそ汁(たまねぎ・キヌサヤ) みかん缶					かめ・たまねぎ・にんじ ん	脂質:12.5g 炭水化物:55.4g
2.0		от то						カルシウム:182mg
		ミートスパゲッティ	牛乳.		豚ひき肉 調整豆乳	スパゲッティ 油 砂糖	たまねぎ にんじん 冷	食塩相当量:1.2g エネルギー:510kcal
		ブロッコリーとコーンの炒めもの	小魚とわかめのごはん	おにぎり	牛乳 食べる小魚	*	凍ブロッコリー コーン	たんぱく質:23.9g
14 28	火	豆乳スープ(はくさい・しめじ)		(混ぜ込みわかめ)			はくさい しめじ パセ リ粉	脂質:16.1g 炭水化物:75.1g
				麦茶				カルシウム:302mg
		ごはん	牛乳		乳71.き肉 牛乳 ベー	米 さつまいも 油 小	たまわぎ きゅうり	食塩相当量: 1.4g エネルギー: 494kcal
		さつまいものグラタン	彩り納豆ごはん	おにぎり	コン 挽きわり納豆 調	麦粉 パン粉 マカロニ	コーン にんじん ミッ	たんぱく質:18.4g
15 29	水	きゅうりのマカロニサラダ コンソメスープ(にんじん・ベーコン)		(ゆかり)	整豆乳	マヨドレ 砂糖	クスベジタブル	脂質:19.1g 炭水化物:67.9g
				麦茶				カルシウム:197mg 食塩相当量:1.2g
	-	ごはん	牛乳		鶏もも肉 挽きわり納	米 ごま油 砂糖 さつ	れんこん こまつな に	長塩柏ヨ重: 1.2g エネルギー: 499kcal
		鶏とれんこんの甘辛炒め	なすとツナのトマトマカロニ	おにぎり	豆 米みそ(淡色辛み そ) 牛乳 ツナ水煮缶	まいも マカロニ 油	んじん ごぼう たまねぎ なす トマトピュー	たんぱく質:24.3g
24	金	こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(さつまいも・ごぼう)		(混ぜ込み鮭)	こ 1元 ノノ小黒田		ν- ν-	脂質:10.9g 炭水化物:81.8g
				麦茶				カルシウム:228mg 食塩相当量:1.7g
		ごはん	牛乳			米 油 さといも マヨド		及塩怕ヨ里: 1.7g エネルギー: 484kcal
		鶏とえのきのうま塩炒め	お誕生日会メニュー	おにぎり	辛みそ)牛乳	レ 砂糖 じゃがいも	にんにく にんじん パ セリ粉 だいこん カッ	たんぱく質:25.4g
27	月	里芋の味噌マヨドレサラダ すまし汁(だいこん・わかめ)	フライドポテト	(おかか)			トわかめ あおのり	脂質:16.3g 炭水化物:65.8g
				麦茶				カルシウム: 203mg 食塩相当量: 1.4g
	1	しらすごはん	牛乳		釜揚げしらす 豚肉(も	米 白いりごま 油 砂	あおのり たまねぎ パ	及塩1日3里:1.4g エネルギー:524kcal
		豚のカラフル炒め	焼きうどん(鶏もも)	おにぎり	も) 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 牛乳	糖 ゆでうどん	プリカ(赤) コーン はく さい にんじん ひじき	たんぱく質:24.8g
30	木	はくさいとひじきの煮物 みそ汁(豆腐・なめこ)		(ツナ)	鶏もも肉 削り節		なめこ キャベツ	脂質:13.9g 炭水化物:79.2g
				冬ボ				カルシウム: 220mg 食塩相当量: 2.0g
		チキンカレー	牛乳		鶏もも肉 ツナ水煮缶	米 じゃがいも 油 小	にんにく たまねぎ に	氏塩111 = 1.2.0g エネルギー: 547kcal
31		大根のツナマヨドレサラダ	パンプキンケーキ	おにぎり	牛乳 調整豆乳	麦粉 マヨドレ ホット ケーキ粉 粉糖	んじん トマトピュー レー だいこん えのき	たんぱく質:19.3g
ハロウィン	金	コンソメスープ(えのき・ほうれん草) バナナ		(混ぜ込み鮭) 麦茶		בור נע נע .	たけ ほうれんそう バ	脂質:18.0g 炭水化物:83.8g
747				久ボ			ナナ かぼちゃ	カルシウム:190mg 食塩相当量:1.1g
		I	I	1	Ш	1		月平均值
							エネルギー	510kcal
		つ(乳児のみ)					タンパク質	22.1g
月·水·: 火·木·:		・カップヨーグルト					脂質	15.8g
ハ ・小・	Ψ						炭水化物	75.8g
		煎餅 (「ひじきせんべい」、「ほうれん草と小松葉せんべい」、「野菜ハイハイン」のいずれかを提供)					カルシウム	227mg
							食塩相当量	1.5g