



# 10月献立表



品川学藝保育園

2025年

| 日 | 日付 |    |    |                                                                                                                   | 材料名（献食）                           |                                                            |                                             |                                                      | おやつ(午前) | おやつ(午後)                                                                                                     |                                                            | 栄養価                                                        |
|---|----|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|   |    |    |    |                                                                                                                   | 主にからだをつくるもの                       | 主にからだの働きを助けるもの                                             | 主に力やわかめとなるもの                                | 調味料                                                  |         | 献立                                                                                                          | 献立                                                         |                                                            |
| 水 | 1  | 15 | 29 | 白身魚の西京焼<br>ひじき煮<br>ごはん<br>すまし汁<br>麦茶                                                                              | 白糸たら・白みそ<br>油揚げ<br><br>豆腐         | ひじき・人参<br><br>ほうれん草・玉ねぎ                                    | 砂糖・油<br>砂糖<br>米(国産)                         | 料理酒・本みりん<br>醤油・本みりん・だし<br><br>だし・醤油・塩<br>麦茶          | 牛乳      | ドーナツ<br><br>りんご<br>牛乳                                                                                       | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖<br>豆乳・油<br>りんご<br>▲牛乳                     | エ 577 kcal<br>た 21.3 g<br>脂 25.0 g<br>Ca 301 mg<br>塩 1.9 g |
| 木 | 2  | 16 | 30 | チキンソテーアップルソース<br>ツナサラダ<br>パン<br>スープ<br>麦茶                                                                         | 鶏肉<br>ツナフレーク                      | りんご<br>キャベツ・きゅうり・人参<br><br>玉ねぎ・しめじ                         | 小麦粉・油・砂糖・でん粉<br>油・砂糖<br>▲食パン<br>さつま芋        | 塩・醤油・料理酒<br>酢・塩<br><br>コンソメ<br>麦茶                    | 牛乳      | 塩おにぎり<br><br>バナナ<br>牛乳                                                                                      | 米(国産)<br>塩<br>バナナ<br>▲牛乳                                   | エ 501 kcal<br>た 22.6 g<br>脂 14.9 g<br>Ca 353 mg<br>塩 1.8 g |
| 金 | 3  | 17 | 31 | ドライカレー<br>彩りサラダ<br>スープ<br>麦茶<br> | 豚ひき肉・大豆<br><br>ウインナー              | 玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが<br>トマト・キャベツ・きゅうり・コーン<br>わかめ・もやし           | 米(国産)・油<br>砂糖・オリーブ油                         | カレーパウダー・コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース・塩<br>酢・塩<br>コンソメ<br>麦茶 | 牛乳      | ちんすこう風<br><br>オレンジ<br>牛乳 | 小麦粉・油<br>砂糖・塩<br>オレンジ<br>▲牛乳                               | エ 596 kcal<br>た 19.8 g<br>脂 21.0 g<br>Ca 263 mg<br>塩 1.9 g |
| 土 | 4  | 18 |    | 豚丼<br>ほうれん草のごま和え<br>味噌汁<br>麦茶                                                                                     | 豚肉<br><br>豆腐・赤みそ・白みそ              | 人参・玉ねぎ<br>ほうれん草・もやし<br>わかめ                                 | 米(国産)・砂糖・でん粉<br>白ごま・砂糖                      | だし・醤油・本みりん・料理酒<br>醤油<br>だし<br>麦茶                     | 牛乳      | あおさマカロニ<br><br>フルーツ（パイ）<br>牛乳                                                                               | マカロニ・オリーブ油<br>あおさのり<br>パイナップル<br>▲牛乳                       | エ 559 kcal<br>た 26.0 g<br>脂 18.3 g<br>Ca 349 mg<br>塩 1.2 g |
| 月 | 6  | 20 |    | さけのちゃんちゃん焼<br>ポテトサラダ<br>ごはん<br>すまし汁<br>麦茶                                                                         | さけ・白みそ<br>ツナフレーク<br><br>豆腐        | キャベツ・玉ねぎ・人参・えのきだけ<br>人参・きゅうり<br><br>オクラ                    | 油・砂糖<br>じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>米(国産)        | 料理酒・塩・本みりん・醤油<br>塩<br><br>だし・醤油・塩<br>麦茶              | 牛乳      | りんごかん<br><br>オレンジ<br>牛乳                                                                                     | 寒天・りんごジュース<br>砂糖<br>オレンジ<br>▲牛乳                            | エ 441 kcal<br>た 21.3 g<br>脂 13.7 g<br>Ca 274 mg<br>塩 1.6 g |
| 火 | 7  | 21 |    | 塩ラーメン<br>焼さつま芋<br>大根のさっぱり和え<br>麦茶                                                                                 | 豚肉<br><br>かまぼこ                    | 玉ねぎ・人参・キャベツ<br><br>大根・きゅうり                                 | ラーメン・油・調合ごま油<br>さつま芋・油<br>砂糖                | 醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん<br>塩<br>酢・醤油<br>麦茶                  | 牛乳      | きのこピラフ<br><br>バナナ<br>牛乳                                                                                     | 米(国産)・コンソメ・塩・ウインナー・玉ねぎ<br>しめじ・えのきだけ・油・ドライパセリ<br>バナナ<br>▲牛乳 | エ 528 kcal<br>た 20.4 g<br>脂 16.9 g<br>Ca 281 mg<br>塩 2.8 g |
| 水 | 8  | 22 |    | 秋野菜マーボー<br>れんこんサラダ<br>ごはん<br>スープ<br>麦茶                                                                            | 豆腐・豚ひき肉・赤みそ<br>ツナフレーク<br><br>かまぼこ | しょうが・玉ねぎ・ごぼう・人参・生しいたけ<br>れんこん・人参・ほうれん草・コーン<br><br>わかめ・キャベツ | 砂糖・調合ごま油・でん粉<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま<br>米(国産) | 醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩<br>醤油<br><br>鶏がらスープ<br>麦茶            | 牛乳      | メープルトースト<br><br>りんご<br>牛乳                                                                                   | ▲食パン・▲バター<br>メープルシロップ<br>りんご<br>▲牛乳                        | エ 539 kcal<br>た 22.5 g<br>脂 19.2 g<br>Ca 308 mg<br>塩 2.5 g |
| 木 | 9  | 23 |    | ボークビーンズ<br>コールスローサラダ<br>パン<br>スープ<br>麦茶                                                                           | 大豆・豚肉<br><br>ウインナー                | 玉ねぎ・人参・しょうが<br>キャベツ・きゅうり・コーン・人参<br><br>なす・チンゲン菜            | 油・砂糖<br>砂糖・油<br>●/▲バターロールパン                 | トマトケチャップ・中濃ソース・塩<br>酢・醤油<br><br>コンソメ<br>麦茶           | 牛乳      | 納豆チャーハン<br><br>バナナ<br>牛乳                                                                                    | 米(国産)・納豆・玉ねぎ・人参・さやいんげん<br>油・鶏がらスープ・塩・醤油<br>バナナ<br>▲牛乳      | エ 503 kcal<br>た 20.3 g<br>脂 19.6 g<br>Ca 283 mg<br>塩 1.8 g |
| 金 | 10 | 24 |    | 鶏肉の塩こうじ焼<br>厚揚げと白菜の煮浸し<br>ごはん<br>味噌汁<br>麦茶                                                                        | 鶏肉<br>生揚げ<br><br>赤みそ・白みそ          | 白菜・人参・さやいんげん<br><br>えのきだけ・ほうれん草                            | 油<br>砂糖<br>米(国産)<br>さつま芋                    | 塩こうじ<br>醤油・本みりん・だし<br><br>だし<br>麦茶                   | 牛乳      | 焼そば<br><br>オレンジ<br>牛乳                                                                                       | 焼きそば用麺・人参・もやし・キャベツ<br>油・中濃ソース・かつお節・あおさのり<br>オレンジ<br>▲牛乳    | エ 482 kcal<br>た 22.9 g<br>脂 12.9 g<br>Ca 306 mg<br>塩 1.9 g |
| 土 | 11 | 25 |    | 肉うどん<br>里芋のりマヨサラダ<br>ブロッコリーのお浸し<br>麦茶                                                                             | 豚肉<br><br>かつお節                    | 玉ねぎ・しめじ・ほうれん草・だし昆布<br>きゅうり・あおさのり<br>ブロッコリー・人参              | うどん・砂糖<br>里芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)                 | だし・醤油・本みりん・料理酒・塩<br>塩<br>醤油<br>麦茶                    | 牛乳      | 焼おにぎり<br><br>オレンジ<br>牛乳                                                                                     | 米(国産)・油<br>醤油・本みりん<br>オレンジ<br>▲牛乳                          | エ 540 kcal<br>た 23.1 g<br>脂 17.1 g<br>Ca 320 mg<br>塩 2.0 g |
| 月 |    | 27 |    | 肉じゃが<br>切干大根のハリハリ和え<br>ごはん<br>味噌汁<br>麦茶                                                                           | 豚肉<br>かまぼこ<br><br>油揚げ・赤みそ・白みそ     | 玉ねぎ・人参・さやいんげん<br>切干大根・きゅうり・人参<br><br>キャベツ・わかめ              | じゃが芋・糸こんにゃく(白滝)・砂糖<br>調合ごま油・砂糖・白ごま<br>米(国産) | だし・醤油・本みりん・料理酒<br>醤油・酢<br><br>だし<br>麦茶               | 牛乳      | パイヨーグルト<br><br>オレンジ<br>りんごジュース                                                                              | パイ（缶詰）・▲ヨーグルト<br>砂糖<br>オレンジ<br>りんごジュース                     | エ 464 kcal<br>た 17.7 g<br>脂 11.6 g<br>Ca 285 mg<br>塩 1.3 g |
| 火 | 14 | 28 |    | のっぺいうどん<br>ちくわのあおさ焼<br>ブロッコリーのにらす和え<br>麦茶                                                                         | 鶏肉<br>ちくわ<br>しらす                  | 大根・しめじ・青ねぎ・だし昆布<br>あおさのり<br>ブロッコリー・人参                      | うどん・でん粉<br>油・砂糖                             | だし・醤油・本みりん・塩<br>醤油・本みりん<br>醤油<br>麦茶                  | 牛乳      | たこ焼風ポテト<br><br>パイ（28日はバナナ）<br>牛乳                                                                            | じゃが芋・油・中濃ソース<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)・かつお節・あおさのり<br>パイナップル<br>▲牛乳 | エ 424 kcal<br>た 22.1 g<br>脂 13.5 g<br>Ca 296 mg<br>塩 2.4 g |

栄養価の平均 エネルギー(エ) 521kcal たんぱく質(た) 21.8g 脂質(脂) 17.4g カルシウム(Ca) 323mg 食塩相当量(食塩) 1.9g

★発注の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

★保育園での食事が安全に摂れるよう、お子さんが食べたことのない食品はご家庭でお試し下さいますよう、ご協力をお願いいたします。