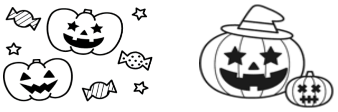
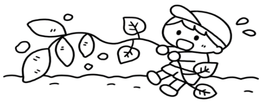


令和7年10月　献立表

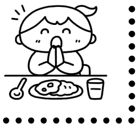


朝霞市保育園

日	曜日	献立名	おやつ（乳児午前／3時）	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1　15	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのり和え 大根と長ねぎみそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 レーズンケーキ	はいが精米／菜種油／小麦粉／上白糖	豚こま肉／刻みのり／煮干し／味噌／牛乳／豆乳	玉葱／生姜／キャベツ／もやし／人参／大根／ぶなしめじ／長ねぎ／干しぶどう
2　16	木	ごはん かじきのバーベキュー焼き きゅうりと人参即席漬け 小松菜と油揚げみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 フライドポテト	はいが精米／上白糖／菜種油／じゃが芋	かじき／油揚げ／煮干し／味噌／牛乳	にんにく／きゅうり／人参／もやし／小松菜
3	金	ごはん 松風焼き 大根きんぴら 豆腐とえのき茸すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ほうれん草のスパゲッティ	はいが精米／上白糖／片栗粉／菜種油／白ごま（いり）／ごま油／スパゲッティ	鶏ひき肉／味噌／出し昆布／花かつお／絹ごし豆腐／牛乳／ベーコン	長ねぎ／人参／生姜／大根／水菜／えのき茸／ほうれん草／玉葱
17	金	ごはん えのき入り鶏つくね ゴロゴロ野菜サラダ きのこスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 ほうれん草のスパゲッティ	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／さつま芋／マヨドレ／国産はるさめ／スパゲッティ	鶏ひき肉／牛乳／ベーコン	えのき茸／かぼちゃ／蓮根／エリンギ／ぶなしめじ／ほうれん草／玉葱
4　18	土	ごはん ポークソテー ブロッコリーナムル キャベツスープ	牛乳 せんべい 牛乳 ツナお好み焼き	はいが精米／菜種油／ごま油／小麦粉／マヨドレ	豚こま肉／牛乳／ツナ缶／花かつお／青のり	玉葱／ブロッコリー／人参／キャベツ
6　20	月	ごはん チキンカレー フレンチサラダ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト 柿 せんべい	はいが精米／じゃが芋／菜種油／有塩バター／小麦粉／上白糖／せんべい	若鶏肉モモ／牛乳／ヨーグルト	玉葱／人参／ｺｰﾝｸﾘｰﾑ缶／キャベツ／きゅうり／柿
7　21	火	わかめごはん ウインナーと野菜かき揚げ 三色野菜の和えもの ﾁﾝｹﾞﾝ菜と玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 麦茶 なめこうどん	はいが精米／小麦粉／菜種油／上白糖／干しうどん	わかめごはんの素／ウィンナー／煮干し／味噌／出し昆布／花かつお	人参／玉葱／粒コーン缶／もやし／きゅうり／ちんげん菜／国産なめこ／長ねぎ
8　22	水	ごはん 鶏肉の香味焼き ほうれん草納豆和え かぶと人参みそ汁	牛乳 ビスケット 麦茶 昆布ごはん	はいが精米／ごま油	若鶏肉モモ／挽きわり納豆／刻みのり／煮干し／味噌／塩昆布	長ねぎ／生姜／キャベツ／ほうれん草／かぶ／人参
9　23	木	ごはん 八宝菜 きゅうりの中華和え わかめスープ	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニあべかわ	はいが精米／菜種油／上白糖／片栗粉／ごま油／マカロニ	豚こま肉／わかめ／牛乳／きな粉	白菜／人参／ピーマン／しいたけ／生姜／きゅうり／玉葱／粒コーン缶
10　24	金	ごはん 厚揚げのミートソース煮 粉ふき芋 玉葱と人参スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 ブルーベリージャムサンド	はいが精米／菜種油／上白糖／じゃが芋／食パン／ブルーベリージャム	生揚げ／豚ひき肉／牛乳	玉葱／ピーマン／トマト缶／パセリ（乾）／人参／えのき茸
11　25	土	ごはん 若鶏の照り焼き かぶと人参お漬物 もやしと人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 さつま芋マフィン	はいが精米／上白糖／菜種油／小麦粉／さつま芋	若鶏肉モモ／煮干し／味噌／牛乳／豆乳	玉葱／かぶ／人参／もやし／ぶなしめじ
27	月	ごはん 肉豆腐 きゅうりゆかり和え ごぼうと人参みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 わかめごはん	はいが精米／しらたき／上白糖	豚こま肉／焼き豆腐／煮干し／味噌／わかめごはんの素	玉葱／人参／きゅうり／ごぼう／長ねぎ
14　28	火	ごはん 鶏肉のｺｰﾝﾌﾚｰｸ焼き コールスローサラダ ポテトスープ	牛乳 クラッカー 麦茶 野菜ラーメン	はいが精米／マヨドレ／コーンフレーク／菜種油／上白糖／じゃが芋／中華めん（生）／ごま油	若鶏肉モモ	キャベツ／人参／粒コーン缶／玉葱／長ねぎ／もやし
29	水	ごはん 豚肉のみそ漬け焼き 里芋の煮物 ほうれん草としめじすまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 カレーピラフ	はいが精米／上白糖／菜種油／里芋	豚こま肉／味噌／出し昆布／花かつお／牛乳	玉葱／人参／ほうれん草／長ねぎ／ぶなしめじ／ピーマン
30	木	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜としめじ和え物 豆腐とにらみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 バナナケーキ	はいが精米／菜種油／上白糖／小麦粉	鮭／木綿豆腐／煮干し／味噌／牛乳／豆乳	小松菜／人参／ぶなしめじ／玉葱／にら／バナナ
31	金	ごはん かぼちゃのｽｺｯﾌﾟｺﾛｯｹ ブロッコリーサラダ マカロニスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 ハロウィンゼリー せんべい	はいが精米／菜種油／パン粉／上白糖／マカロニ／せんべい	豚ひき肉／牛乳／粉かんてん	かぼちゃ／玉葱／ブロッコリー／トマト／人参／粒コーン缶／ぶどうジュース／りんご缶／みかん缶

1～2歳児　栄養摂取量	3～5歳児　栄養摂取量
エネルギー　514　kcal	エネルギー　552　kcal
たんぱく質　19.0 g	たんぱく質　20.7 g

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

10月の食育ランチのテーマは「秋の味覚を楽しもう」です。

17日(金)は食育ランチです。
お楽しみに！！