

令和7年 10月分

そら・つき・ほし組 献立表

こぼうしこども園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		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 水	鶏肉のトマトチーズ焼き ブロッコリーのソテー コールスローサラダ コロコロスープ 果物(グレープフルーツ)	きび砂糖★有塩バター ／とうもろこし★マヨ ドレ／じゃがいも★強 力粉／メーブルシロップ	★若鶏肉モモ★ミッ クスチーズ／ツナ★ 牛乳	トマト缶詰／にんにく ／ブロッコリー／にんじん ／キャベツ／きゅうり ／レタス／だいこん／玉葱 ／ぶなしめじ／万能ねぎ ／グレープフルーツ	牛乳 ◎メーブルホットビスケット	エネルギー 480 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 23.1 g 食塩相当 1.9 g
2 木	海老と豆腐の中華煮 春雨サラダ あさりのスープ 果物(オレンジ)	はるさめ(乾)／きび砂糖 ／純正胡麻油／★白 ごま／コーンフレーク ／★マシュマロ／★無 塩バター	★むきえび／★木綿豆 腐／★ソフトササミフ レーク／あさり★牛 乳	はくさい／玉葱／にんじ ん／ぶなしめじ／万能 ねぎ／きゅうり／りもやし ／えのきたけ／キャベ ツ／チンゲンツァイ／★オ レンジ	牛乳 ◎コーンフレークバー	エネルギー 420 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 1.7 g
3 金	ポークチャップス マカロニサラダ きのこスープ 果物(りんご)	じゃがいも★きび砂糖 ／★マカロニ★マヨ ドレ／★煮し中華めん 焼きそば用	★豚モモ肉／ツナ／か つおだし★牛乳	玉葱／にんじん／キャベ ツ／青ピーマン／トマト缶詰 ／きゅうり／リーフレタス ／レタス／だいこん／えの きたけ／ほんしめじ／こま つな★りんご／もやし	牛乳 ◎おやつ焼きそば	エネルギー 427 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 15.0 g 食塩相当 2.0 g
4 土	ドライカレー レタスサラダ ホウレンソウのスープ 果物(バナナ)	米サラダ油／★マヨド レ／きび砂糖／とうも ろこし缶詰(クリーム)／は るさめ(乾)／塩せんべ い	★豚ひき肉／★凍り豆 腐／★牛乳	玉葱／にんじん／ぶなし めじ／グリーンピース ／キャベツ／レタス／き ゅうり／ほうれんそう／え のきたけ／★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 18.6 g 食塩相当 1.9 g
6 月	ハンバーグ フライドポテト ブロッコリーのサラダ トマトスープ 果物(梨)	★パン粉／きび砂糖／ス テーキカットポテト／と うもろこし／★マヨドレ ／じゃがいも★薄力粉 ／黒砂糖	★木綿豆腐／★豚ひき 肉／★ソフトササミフ レーク／★ウィンナー ／★牛乳／あんこ	玉葱／にんじん／リー フレタス／ブロッコ リー／キャベツ／レタ ス／トマト缶詰／パセ リ／日本なし	牛乳 ◎お月見まんじゅう	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 1.5 g
7 火	さばのうめ味噌焼き ごぼうのきんぴら 小松菜のマヨおかか和え なめこ汁 果物(バナナ)	きび砂糖／★白ごま ／純正胡麻油／とうも ろこし★マヨドレ	★さば／ちくわ／かつ お節／★絹ごし豆腐 ／かえり煮干し／かつお だし／★牛乳／★ウイ ンナー／★ミックス チーズ	ごぼう／にんじん／さや いんげん／こまつな ／キャベツ／もやし／ぶ なしめじ／なめこ／だい こん／ねぎ／★バナナ／玉 葱／青ピーマン	牛乳 ◎ライスピザ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 20.2 g 食塩相当 2.0 g
8 水	酢鶏 海藻サラダ 春雨スープ 果物(オレンジ)	かたくり粉／さつまいも ／きび砂糖／とうもろこ し／純正胡麻油／はるさ め(乾)／★ホットケーキ ミックス粉／★有塩バ ター	★若鶏肉モモ／乾燥わ かめ／★かまぼこ★ ショルダーズモーク／ ★牛乳	にんじん／玉葱／青ピー マン／干しいたけ／た けのこ／きゅうり／キャ ベツ／もやし／ぶなしめ じ／にら／★オレンジ ／かぼちゃ	牛乳 ◎パンプキンケーキ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 1.7 g
9 木	すきやき風煮物 和風スパゲティサラダ さつま汁 果物(グレープフルーツ)	しらたき／きび砂糖／★ スパゲティ／純正胡麻 油／さつまいも／★ホッ トケーキミックス／★無 塩バター／グラニュー糖	★豚モモ肉／★焼き豆 腐／乾燥わかめ／★鶏 こま／かつおだし★ 牛乳	はくさい／玉葱／にんじ ん／ぶなしめじ／きゅう り／リーフレタス／ごぼ う／だいこん／干しい たけ／グレープフ ルーツ	牛乳 ◎メロンパン風クッキー	エネルギー 446 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 1.7 g
10 金	ビビンバ丼の具 キャベツの韓国風和え 豆腐のスープ 果物(りんご)	きび砂糖／純正胡麻油 ／★白ごま／★蒸しパ ンミックス	★豚モモ肉／しらす干 し／乾燥わかめ／もず く／ホタテフレーク水 煮／★絹ごし豆腐／★ 牛乳／★豚ひき肉	にんじん／ほうれんそう ／もやし／キャベツ／レ タス／リーフレタス／え のきたけ／チンゲンツァ イ／★りんご／玉葱／た けのこ水煮 ／干しいたけ	牛乳 ◎肉まん	エネルギー 429 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 2.0 g
11 土	鶏肉と豆腐の旨煮 ほうれん草とコーンの和えもの 味噌汁(わかめ) 果物(バナナ)	★塩せんべい／きび砂 糖／かたくり粉／とう もろこし／純正胡麻油 ／★マヨドレ	★鶏こま／★木綿豆腐 ／ちくわ／乾燥わかめ ／★牛乳	だいこん／玉葱／にんじ ん／ぶなしめじ／干し いたけ／万能ねぎ／ほう れんそう／もやし／キャ ベツ／えのきたけ／★パ ナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 415 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 1.8 g
14 火	手作りおかかふりかけ 筑前煮 キャベツのみそマヨ和え すまし汁(豆腐・ねぎ) 果物(オレンジ)	★白ごま／さいとも ／きび砂糖／米サラダ油 ／とうもろこし／★マ ヨドレ	★牛乳／かつお節／★ 鶏こま／★かまぼこ ／★絹ごし豆腐／なと ／かつおだし／★粉 チーズ	にんじん／ごぼう／れん こん／たけのこ水煮／干 しいたけ／きやいんげん ／キャベツ／もやし／こ まつな／ねぎ／えのきた け／★オレンジ	牛乳 ◎お野菜クラッカー	エネルギー 459 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 2.0 g
15 水	肉じゃが 大根のゆかり和え 味噌汁(ほうれん草・豆腐) 果物(グレープフルーツ)	じゃがいも／米サラダ 油／★白ごま／★強力 粉／きび砂糖／★有塩 バター	★豚モモ肉／★かまぼ こ／★絹ごし豆腐／か つおだし／かえり煮干 し／★牛乳／★ウイン ナー	玉葱／にんじん／グリン ピース／ぶなしめじ／だ いこん／キャベツ／こま つな／ほうれんそう／え のきたけ／ねぎ／グレー プフルーツ	牛乳 ◎ウインナーパン	エネルギー 488 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 19.3 g 食塩相当 2.3 g
16 木	ザクザクチキン コロコロポテトソテー フレンチサラダ 白菜のスープ 果物(りんご)	コーンフレーク／じゃが いも／★有塩バター／と うもろこし／オリーブ油 ／きび砂糖／★小麦粉 ／★白ごま	★若鶏肉モモ／★ウイ ンナー／ツナ／★牛乳	玉葱／にんじん／キャ ベツ／リーフレタス ／レタス／きゅうり／は くさい／ぶなしめじ ／こまつな／★りんご	牛乳 ◎セサミクッキー	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 27.7 g 食塩相当 1.6 g
17 金	かつおの揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え もやしのナムル もずくのスープ 果物(梨)	きび砂糖／米サラダ油 ／とうもろこし／★白ご ま／純正胡麻油／★小麦 粉	かつお節／ちくわ／も ずく／ホタテフレーク 水煮／★牛乳	ブロッコリー／にんじ ん／きゅうり／もやし ／キャベツ／えのきた け／チンゲンツァイ ／ねぎ／日本なし	牛乳 ◎ごまゆべし	エネルギー 413 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 1.9 g
18 土	ハヤシライス ツナサラダ オニオンスープ りんごゼリー	★塩せんべい／じゃが いも／米サラダ油／と うもろこし／★マヨド レ／きび砂糖	★豚モモ肉／ツナ缶 ／★絹ごし豆腐／乾燥 わかめ／★牛乳	玉葱／にんじん／ぶなし めじ／キャベツ ／きゅうり／レタス／え のきたけ／★りんごゼ リー	牛乳 せんべい	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 2.0 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		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		
20 月	ツナそぼろ 鶏肉と白菜のクリーム煮 グリーンサラダ トマトスープ 果物(りんご)	★塩せんべい／米粉／★有塩バター／とうもろこし／きび砂糖／★蒸しパンミックス／★白ごま／さつまいも	★若鶏肉モモ／★ショルダーベーコン／★ウィンナー／★牛乳／ツナ缶	玉葱／ぶなしめじ／にんじん／はくさい／ブロッコリー／きゅうり／レタス／リーフレタス／キャベツ／トマト缶詰／だいこん／★りんご	牛乳 ◎黒糖蒸しパン	1杯分 468 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 2.1 g
21 火	鮭のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ 和風コンソメスープ 果物(オレンジ)	きび砂糖／★有塩バター／じゃがいも／とうもろこし／★マヨドレ／さつまいも	★生さけ／ツナ缶／かつおだし／★牛乳／★生クリーム植物性	玉葱／にんじん／キャベツ／ぶなしめじ／きゅうり／こまつな／だいこん／えのきたけ／★オレンジ	牛乳 ◎スイートポテト	1杯分 453 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 1.8 g
22 水	五目納豆 ししゃものさっと焼き わかめのサラダ 白菜と肉団子のスープ 果物(グレープフルーツ)	とうもろこし／きび砂糖／純正胡麻油／かたくり粉／はるさめ	★系引納豆／ちくわ／かつお節／★ししゃも／乾燥わかめ／★かまぼこ／★若鶏肉ひき肉／★牛乳	ねぎ／にんじん／青ピーマン／干しいたけ／きゅうり／キャベツ／もやし／玉葱／はくさい／えのきたけ／グレープフルーツ	牛乳 非常食用わかめごはん	1杯分 497 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 1.6 g
23 木	みそラーメン れんこんのはさみ焼き おさつフライ ひじきのマヨ和え 果物(りんご)	★中華めん／純正胡麻油／★パン粉／かたくり粉／きび砂糖／さつまいも／米サラダ油／とうもろこし／★白ごま／★マヨドレ／★ショートケーキ	★豚ひき肉／かつおだし／★若鶏肉ひき肉／干ひじき／ちくわ／★牛乳	ねぎ／にら／キャベツ／もやし／にんにく／にんじん／玉葱／干しいたけ／れんこん／リーフレタス／きゅうり／レタス／★りんご	牛乳 ショートケーキ 誕生会	1杯分 692 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 27.1 g 食塩相当 2.4 g
24 金	秋野菜カレー たこさんウィンナー しやしやしきサラダ キャベツのスープ 果物(梨)	さつまいも／米サラダ油／★マヨドレ／★小麦粉／せんべい	★鶏こま／★ウィンナー／ツナ／かつお節／ホタテフレーク水煮／★ヨーグルト	ぶなしめじ／エリンギ／玉葱／にんじん／グリーンピース／れんこん／きゅうり／みずけな／もやし／キャベツ／えのきたけ／なし／バナナ／みかん缶／もも缶	◎フルーツヨーグルト せんべい	1杯分 470 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 2.1 g
25 土	肉豆腐 切干大根の和えもの 白菜のスープ 果物(バナナ)	しらたき／きび砂糖／とうもろこし／純正胡麻油／★マヨドレ	★豚モモ肉／★焼き豆腐／ツナ缶／★ウィンナー／★牛乳	にんじん／玉葱／ねぎ／ぶなしめじ／切干しだいこん／キャベツ／きゅうり／はくさい／えのきたけ／干しいたけ／★バナナ	牛乳 せんべい	1杯分 458 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 1.9 g
27 月	いんご祭り 愛情弁当の日	あんぱん	★牛乳		牛乳 あんぱん	1杯分 233 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 8.9 g 食塩相当 1.9 g
28 火	鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ キャベジンスープ 果物(グレープフルーツ)	きび砂糖／★スパゲッティ／とうもろこし／★マヨドレ／★クラッカー	★牛乳／★若鶏肉モモ／ツナ缶／★ショルダーベーコン／★元氣ヨーグルト	にんじん／玉葱／ぶなしめじ／青ピーマン／トマト缶詰／きゅうり／レタス／リーフレタス／えのきたけ／キャベツ／グレープフルーツ	ヨーグルト クラッカー	1杯分 406 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 2.0 g
29 水	マーボー豆腐 ひじきの中華和え ワンタンスープ 果物(オレンジ)	きび砂糖／純正胡麻油／かたくり粉／とうもろこし／★白ごま／★ワンタンの皮／★コッペパン／スプレー油／グラニュー糖	★木綿豆腐／★豚ひき肉／干ひじき／ちくわ／なると／★牛乳	ねぎ／にんじん／干しいたけ／にら／きゅうり／キャベツ／もやし／チンゲンツアイ／はくさい／玉葱／★オレンジ	牛乳 ◎シュガーラスク	1杯分 409 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 1.8 g
30 木	サバのパン粉焼き キャベツのソテー ブロッコリーのサラダ コロコロスープ 果物(梨)	★パン粉／米サラダ油／★有塩バター／とうもろこし／きび砂糖／純正胡麻油／じゃがいも／ステークスカットポテト	★さば／★粉チーズ／★ソフトササミフレーク／★ウィンナー／★牛乳	キャベツ／にんじん／ぶなしめじ／ブロッコリー／きゅうり／レタス／だいこん／玉葱／万能ねぎ／日本なし	牛乳 ◎フライドポテト	1杯分 439 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.3 g 食塩相当 1.5 g
31 金	デミソースハンバーグ ブロッコリーのチーズ焼き ツナとレタスのサラダ 白菜のミネストローネ 果物(りんご)	★パン粉／きび砂糖／★パイ皮／とうもろこし／じゃがいも／★強力粉／★有塩バター	★木綿豆腐／★豚ひき肉／★ミックスチーズ／ツナ缶／★ウィンナー／★牛乳	玉葱／ブロッコリー／きゅうり／にんじん／レタス／リーフレタス／キャベツ／はくさい／えのきたけ／トマト缶詰／★りんご／かぼちゃ	牛乳 ◎ハロウィンちぎりパン	1杯分 550 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 25.2 g 食塩相当 1.9 g

※献立表の中に、アレルギー食材原料・及びそれに準ずるものを★印で表示していますのでご覧ください。

※食材を確認し、未食なものがあて心配な方はお申し出ください。

※材料・その他の都合により、献立を変更する可能性があります。

※◎マークは手作りおやつです。



※ はお誕生会(完全給食)です。

※ は愛情弁当の日です。



(★印はアレルギー除去対象食品です)

月 平 均 栄 養 価

エネルギー	456 kcal	タンパク質	21.4 g
脂 質	16.2 g	食塩相当量	1.9 g