令和7年　10月分　にじ・はな・つぼみ・めばえ組　献立表　こぼうしこども園

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後／午前	栄養価
1／水	ごはん 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）	★塩せんべい／精白米／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／メープルシロップ	★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 ◎メープルホットビスケット お茶 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464 kcal たんぱく質 17.8 g 脂　質 15.7 g 食塩相当 1.9 g
2／木	ごはん 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)	★塩せんべい／精白米／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 お茶 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 419 kcal たんぱく質 16.4 g 脂　質 9.6 g 食塩相当 1.5 g
3／金	ごはん 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)	★塩せんべい／精白米／じゃがいも／きび砂糖／★マカロニ／★マヨドレ／★蒸し中華めん　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 お茶 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 428 kcal たんぱく質 17.5 g 脂　質 9.9 g 食塩相当 1.6 g
4／土	ごはん 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)	★塩せんべい／精白米／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)	★豚ひき肉／★凍り豆腐／★牛乳	玉葱／にんじん／ぶなしめじ／グリンピース／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 お茶 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 438 kcal たんぱく質 13.6 g 脂　質 12.3 g 食塩相当 1.5 g
6／月	ごはん 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)	★塩せんべい／精白米／★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 お茶 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 462 kcal たんぱく質 17.4 g 脂　質 12.6 g 食塩相当 1.2 g
7／火	ごはん 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)	★塩せんべい／精白米／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／★ウィンナー／★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 お茶 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 466 kcal たんぱく質 20.1 g 脂　質 13.8 g 食塩相当 1.5 g
8／水	ごはん 酢鶏 海藻サラダ 春雨スープ 果物(オレンジ)	★塩せんべい／精白米／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／★ショルダースモーク／★牛乳	にんじん／玉葱／青ピーマン／干ししいたけ／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 お茶 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 439 kcal たんぱく質 15.3 g 脂　質 8.9 g 食塩相当 1.4 g
9／木	ごはん 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）	精白米／しらたき／きび砂糖／★スパゲッティ／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	★元気ヨーグルト／★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／ねぎ／きゅうり／リーフレタス／ごぼう／だいこん／干ししいたけ／グレープフルーツ	牛乳 ◎メロンパン風クッキー お茶 ヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 449 kcal たんぱく質 18.4 g 脂　質 12.0 g 食塩相当 1.2 g
10／金	ごはん ビビンバ丼 キャベツの韓国風和え 豆腐のスープ 果物(りんご)	★塩せんべい／精白米／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／干ししいたけ	牛乳 ◎肉まん お茶 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 422 kcal たんぱく質 17.9 g 脂　質 10.5 g 食塩相当 1.6 g
11／土	ごはん 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／精白米／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／★バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 415 kcal たんぱく質 15.1 g 脂　質 10.8 g 食塩相当 1.5 g
14／火	ごはん 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)	★ビスケット／精白米／★白ごま／さといも／きび砂糖／米サラダ油／とうもろこし／★マヨドレ／小麦粉／片栗粉	★牛乳／かつお節／★鶏こま／★かまぼこ／★絹ごし豆腐／なると／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／干ししいたけ／さやいんげん／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 お茶 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 459 kcal たんぱく質 16.9 g 脂　質 15.9 g 食塩相当 1.3 g
15／水	ごはん 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）	★塩せんべい／精白米／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／★ウィンナー	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 お茶 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal たんぱく質 19.7 g 脂　質 13.0 g 食塩相当 1.7 g
16／木	ごはん 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)	さつまいも／精白米／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／★ウィンナー／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 お茶 ◎蒸かしさつまいも	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal たんぱく質 22.2 g 脂　質 20.0 g 食塩相当 1.5 g
17／金	ごはん 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)	★塩せんべい／精白米／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 お茶 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 383 kcal たんぱく質 11.7 g 脂　質 9.8 g 食塩相当 1.5 g
18／土	ごはん 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／精白米／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／★すりおろしりんごゼリー	牛乳 せんべい お茶 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 428 kcal たんぱく質 14.3 g 脂　質 10.3 g 食塩相当 1.7 g

（★印はアレルギー除去対象食品です）

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後／午前	栄養価
20／月	食パン 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／★食パン／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／★黒ごま／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	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 お茶 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 407 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 2.0 g
21／火	ごはん 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)	★塩せんべい／精白米／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 お茶 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 445 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.6 g
22／水	ごはん 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）	精白米／とうもろこし／きび砂糖／純正胡麻油／かたくり粉／はるさめ	★元気ヨーグルト／★糸引納豆／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／わかめ	ねぎ／にんじん／青ピーマン／干ししいたけ／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 お茶 ヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 488 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.1 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	★バナナ／ねぎ／にら／キャベツ／もやし／にんにく／にんじん／玉葱／干ししいたけ／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 お茶 バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.6 g
24／金	ごはん 秋野菜カレー たこさんウインナー しゃきしゃきサラダ キャベツのスープ 果物(梨)	★塩せんべい／精白米／さつまいも／米サラダ油／★マヨドレ	★鶏こま／★ウィンナー／ツナ／かつお節／ホタテフレーク水煮／★牛乳／★ヨーグルト	ぶなしめじ／エリンギ／玉葱／にんじん／グリンピース／れんこん／きゅうり／みずかけな／もやし／キャベツ／えのきたけ／なし／バナナ／みかん／もも缶	◎フルーツヨーグルト せんべい 牛乳 ビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ 475 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.7 g
25／土	ごはん 肉豆腐 切干大根の和えもの 白菜のスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米／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／干ししいたけ／★バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 442 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.7 g
27／月	にんじんごはん 肉団子の中華あんかけ さつまいもサラダ あさりのスープ 果物(バナナ)	精白米／米サラダ油／★パン粉／かたくり粉／さつまいも／とうもろこし／★マヨドレ／きび砂糖／あんぱん	★豚ひき肉／ツナ缶／あさり／★牛乳	だいこん／にんじん／玉葱／きゅうり／えのきたけ／キャベツ／★バナナ	牛乳 あんパン お茶 ◎野菜のだし煮	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.5 g
28／火	ごはん 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）	★野菜バー／精白米／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／★ショルダースモーク／★元気ヨーグルト	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 牛乳 野菜バー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g
29／水	ごはん 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)	★塩せんべい／精白米／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／干ししいたけ／にら／きゅうり／キャベツ／もやし／チンゲンツァイ／はくさい／玉葱／★オレンジ	牛乳 ◎シュガーラスク お茶 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 410 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.5 g
30／木	ごはん 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)	★塩せんべい／精白米／★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／ステーキカットポテト	★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 お茶 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 427 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.3 g
31／金	ごはん 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)	★塩せんべい／精白米／★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 お茶 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 506 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.5 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、未食なものがあり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	450 kcal	タンパク質	17.3 g
脂質	12.8 g	食塩相当量	1.5 g