



10月 給食予定献立表(認定こども園新高山めぐみ幼稚園)



2025年

日	曜	昼食	おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー
1	水	豚肉と厚揚げのみそ煮 スパゲティサラダ ごはん 豆苗と若布のお吸い物 オレンジ	ハッシュドポテト	豚肉・厚揚げ・みそ/ツナ缶 わかめ	油・砂糖/スパゲティ/米 ハッシュドポテト	大根・人参・ピーマン・しょうが 胡瓜・玉葱・コーン/豆苗 オレンジ	みりん・だし・マヨドレ 醤油	540
2	木	栗コロッケ 青菜とパプリカのソテー ごはん 豆腐となめこのみそ汁 パイナップル	ちんすこう	栗コロッケ/ウインナー 木綿豆腐・みそ	油/米/小麦粉・砂糖	青菜・黄パプリカ・もやし/なめこ パイナップル	塩・こしょう・だし	613
3	金	カレーうどん ねぎ塩やっこ ちくわと胡瓜とキャベツのごまよごし キャンディチーズ	グレープゼリー	豚肉・油揚げ/木綿豆腐 ちくわ/キャンディチーズ グレープゼリー	うどん・片栗粉/ごま油 すりごま	玉葱・青梗菜・椎茸・ねぎ コーン・にんにく・しょうが/胡瓜 キャベツ・人参	純カレー・だし・醤油 みりん・塩	342
6	月	きな粉ごはん 白身魚フライ 春雨サラダ 人参と星の麩と若布のお吸い物 プリン	ココアケーキ	きな粉/白身魚フライ ツナ缶/わかめ/プリン	米・砂糖/油/春雨/麩 ケーキミックス	胡瓜・キャベツ・コーン・玉葱 人参	塩・マヨドレ・醤油・だし ビュアココア	609
7	火	鶏の磯辺焼き 大根の煮付け ごはん キャベツと若布のみそ汁 プチゼリー	焼き芋	鶏肉・あおりの粉/かまぼこ わかめ・みそ/プチゼリー	片栗粉・油/砂糖/米 さつま芋	しょうが/大根・人参・椎茸 キャベツ	醤油・みりん・だし	540
8	水	秋のきのこたっぷりハンバーグ フライドポテト ごはん 花野菜のスープ オレンジ	青りんごゼリー	ハンバーグ/ウインナー ゼリーの素	油/じゃが芋/米	しめじ・まいたけ・えのき・椎茸 ブロッコリー・カリフラワー・人参 オレンジ	塩・ケチャップ・ソース コンソメ	554
9	木	お野菜たっぷり豚骨ラーメン 焼売 ふかし芋 食べる小魚	おかかおにぎり	鶏肉/かまぼこ/焼売 食べる小魚/花かつお	ラーメン/さつま芋/米	キャベツ・もやし・人参・にら 木耳	豚骨ラーメンの素・醤油	551
10	金	味付けロールパン 南瓜コロッケ ツナと白菜のごまドレッシング 牛乳 バナナ	菜めしおにぎり	南瓜コロッケ/ツナ缶 牛乳	味付ロールパン/油/米	白菜・キャベツ・しめじ 赤パプリカ・黄パプリカ/バナナ 菜めしの素	8大アレルゲン不使用 ゴマドレッシング	519
15	水	豚肉の照りマヨ炒め 小町和え ごはん 青菜とえのきのみそ汁 黄桃缶	きな粉マカロニ	豚肉/油揚げ/みそ きな粉	砂糖・油/いりごま/米 マカロニ	玉葱・ピーマン・人参・椎茸 もやし/青菜・えのき 黄桃缶	醤油・みりん・マヨドレ だし・塩	522
16	木	メバルの生姜焼き 南瓜のそぼろ煮 ごはん 豚汁 バナナ	ストロベリーヨーグルト	メバル/鶏肉/豚肉・みそ ヨーグルト	油・砂糖/米/じゃが芋 ごま油/いちごジャム	しょうが/南瓜/大根・人参 ごぼう・糸蒟蒻・椎茸/バナナ	醤油・みりん・だし	587
17	金	自分でぎって！大きなおにぎり(2歳以下: 鮭とごまの菜めしごはん) (焼きのり、鮭とごまの菜めしごはん) メンチカツ 法蓮草としめじの白和え もやしと油揚げのみそ汁 キャンディチーズ	レモンケーキ	鮭フレーク・焼きのり むちかつ/木綿豆腐・みそ 油揚げ/キャンディチーズ	米・白ごま/油/すりごま 砂糖/レモンケーキ	菜めしの素/ほうれん草・しめじ 人参/もやし	だし	665
20	月	鶏の照り焼き 磯煮 ごはん 具沢山のみそ汁 プチゼリー	バナナケーキ	鶏肉/ひじき・ちくわ 油揚げ・みそ/プチゼリー	砂糖・油/米/里芋 ケーキミックス	人参・インゲン/キャベツ・大根 バナナ	醤油・みりん・だし	533
21	火	豚肉と大根の照り煮 マカロニサラダ ごはん 若布とねぎのみそ汁 オレンジ	のり塩ポテト	豚肉/ツナ缶/わかめ・みそ あおりの粉	砂糖/マカロニ/米 じゃが芋・油	大根・人参・糸蒟蒻/胡瓜・玉葱 コーン/ねぎ/オレンジ	醤油・みりん・だし・マヨドレ 塩	540
22	水	さつま芋ごはん サバのみそ田楽 三色野菜のごま納豆 木の子たっぷりけんちん汁 柿	フルーチェ(いちご)	サバ・みそ/納豆 木綿豆腐/牛乳	米・さつま芋・黒ごま/砂糖 白ごま/フルーチェの素	青菜・切干大根・人参/えのき しめじ・まいたけ・椎茸・ごぼう ねぎ/柿	塩・みりん・だし・醤油	492
23	木	発芽玄米ごはん 大豆ミートのから揚げ 野菜炒め 厚揚げと若布のみそ汁 黄桃缶	手作りクッキー	米・発芽玄米/大豆ミート・しょうが・にんにく・みりん・醤油・片栗粉・油 豆プラス・キャベツ・もやし・人参・にら・油・塩・こしょう・ごま油/厚揚げ・わかめ・みそ・だし 黄桃缶/小麦粉・砂糖・塩・油・バニラエッセンス				638
24	金	豚肉と小松菜のサツと炒め 大根の甘みそかけ ごはん 花麩と豆苗のお吸い物 食べる小魚	ピーチゼリー	豚肉・厚揚げ/みそ 食べる小魚/ゼリーの素	ごま油/砂糖/米/花麩	小松菜・玉葱・えのき・人参 大根/豆苗	醤油・みりん・だし	449
27	月	ホッケの塩焼き チャブチ ごはん 切干大根と若布のみそ汁 オレンジ	ホットケーキ	ホッケ/豚肉/わかめ みそ	油/春雨・砂糖・ごま油/米 ケーキミックス・シロップ	玉葱・赤パプリカ・木耳 にんにく/切干大根/オレンジ	塩・みりん・醤油・中華味 だし	521
28	火	ミートコロッケ しらす入りキャベツの煮浸し ごはん さつま芋と油揚げのみそ汁 黄桃缶	ブルーベリーヨーグルト	国産豚肉コロッケ しらす干し/油揚げ・みそ ヨーグルト	油/米/さつま芋 ブルーベリージャム	キャベツ・青菜・糸蒟蒻・しめじ 人参/黄桃缶	醤油・だし	487
29	水	中華飯 焼き餃子 煮豆 バナナ	高野豆腐のかりんとう	豚肉/餃子/大豆 高野豆腐	米・ごま油・片栗粉/油 砂糖/黒砂糖	青菜・もやし・赤パプリカ・木耳 人参・糸蒟蒻・インゲン/バナナ	醤油・中華味・だし	551
30	木	ナポリタンスパゲティ かぼちゃ型ハンバーグ おかかブロッコリー フルーツonゼリー	ゆかりおにぎり	ウインナー かぼちゃ型ハンバーグ 花かつお/グレープゼリー	スパゲティ・油/米	玉葱・コーン・ピーマン・椎茸 ブロッコリー/みかん缶 パイナップル/ゆかりの素	ケチャップ・醤油	568
31	金	ハッシュドポーク ポイルドウインナー コールスロー キャンディチーズ	マフィンケーキ	豚肉/ウインナー キャンディチーズ	米・油 ブラウンシチューール マフィンケーキ	玉葱・椎茸・グリーンピース キャベツ・胡瓜・コーン	8大アレルゲン不使用 フレンチドレッシング	690

原材料等の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いたします。

※「マヨドレ」は卵を使用しない、マヨネーズ風ドレッシングを使用しています。

一日平均給与量 エネルギー: 545kcal 脂質: 16.1g たんぱく質: 17.4g

炭水化物: 84.3g

食塩相当量: 1.4g