

2025年10月 予定献立表

※日によっては、材料名に記載していない調味料を使用します。ご了承ください。 尾山台保育園

曜	日	昼 食		材 料 名		0.1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	栄養価(昼＋おやつ)	
月	6	魚のチーズ焼き		魚・チーズ・塩			6日 さつまいもきな粉団子/20日 ふかし芋 さつまいも・砂糖・豆乳・きな粉・砂糖/さつまいも	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油	エネルギー	485 kcal
	20	ひじき大豆煮 ごはん かぼちゃとわかめの味噌汁		大豆・油揚げ・ひじき・人参・いんげん・醤油・砂糖・かつおだし 胚芽米 かぼちゃ・玉葱・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし					たんぱく質	24.6 g
火	7	親子玉子焼き		鶏卵・鶏肉・玉葱・乾椎茸・万能ねぎ・醤油・みりん・砂糖・塩・油			炊き込みピラフ 胚芽米・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・コーン缶 バター・醤油・塩	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま	エネルギー	516 kcal
	21	ほうれん草のごま和え ごはん 三平汁(北海道)		ほうれん草・人参・黒ごま・砂糖・醤油・かつおだし 胚芽米 豆腐・油・鮭・こんにゃく・大根・人参・長ねぎ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし					たんぱく質	20.1 g
水	8	肉味噌豆腐		豆腐・牛肉・豚肉・玉葱・人参・生椎茸・小松菜・油・味噌・醤油・砂糖・片栗粉			小倉クリームサンド 食パン・生クリーム・砂糖・こしあん	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま	エネルギー	522 kcal
	22	きゅうりともやしの海苔浸し ごはん なすの味噌汁		もやし・きゅうり・刻み海苔・醤油・かつおだし・かつお節 胚芽米 なす・玉葱・みょうが・青菜・味噌・煮干し・かつおだし					たんぱく質	21.1 g
木	9	きのこカレー		胚芽米・豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・しめじ・マッシュルーム・トマト缶・にんにく・生姜・油		ひき肉	蒜山おこわ(岡山県) 胚芽米・もち米・鶏肉・人参・ごぼう・絹さや・乾椎茸 栗・酒・醤油・塩	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま	エネルギー	641 kcal
	23	カリフラワーとキャベツのピクルス わかめスープ		小麦粉・バター・カレー粉・塩・醤油・ケチャップ・ウスターソース・牛乳 カリフラワー・キャベツ・人参・酢・はちみつ・砂糖・塩・かつおだし わかめ・長ねぎ・青菜・白ごま・醤油・塩・かつおだし		酢抜き			たんぱく質	23.1 g
金	10	10日 鰯の塩焼き/24日 さんまのポーポー焼き(福島県)		10日 鰯・塩/24日 秋刀魚・鶏肉・玉葱・長ねぎ・パン粉(卵無し)・片栗粉・生姜・味噌・塩・酒			きしめん きしめん(乳児は干めん)・油揚げ・人参・青菜・昆布 かつお節・塩・酒・醤油・みりん・かつおだし	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ	エネルギー	557 kcal
	24	いもたき風(愛媛県) ごはん 白菜の味噌汁		油揚げ・こんにゃく・里芋・人参・ごぼう・長ねぎ・醤油・酒・みりん・砂糖・かつおだし 胚芽米 白菜・人参・玉葱・青菜・味噌・煮干し・かつおだし					たんぱく質	22.8 g
土	11	肉あんかけうどん		干めん・豚肉・キャベツ・もやし・長ねぎ・人参・青菜・乾椎茸・油・醤油・片栗粉・かつおだし			ジャムパン 食パン・ジャム	ゆかりおにぎり 胚芽米・ゆかり	脂質	16.8 g
	25	大根の塩昆布漬け くだもの		大根・青菜・キャベツ・塩昆布・醤油 くだもの						
月		豆腐のツナハンバーグ		豆腐・ツナ缶・人参・玉葱・生椎茸・万能ねぎ・パン粉(卵無し)・片栗粉・醤油・塩		酢抜き	あげいも(北海道) じゃがいも・小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・塩・牛乳・油	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油	エネルギー	465 kcal
	27	中華風春雨 ごはん キャベツと人参の味噌汁		春雨・もやし・きゅうり・人参・ごま油・醤油・酢・砂糖・塩 胚芽米 キャベツ・人参・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし					くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶
火	14	秋野菜オムレツ		鶏卵・さつまいも・カリフラワー・人参・鶏肉・醤油・みりん・塩・かつおだし・油			栗蒸しパン 栗・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・豆乳	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま	エネルギー	514 kcal
	28	かぶの即席漬け ごはん もやしの味噌汁		かぶ・かぶの葉・キャベツ・人参・塩・醤油・みりん・かつおだし 胚芽米 もやし・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし					くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶
水	1	鶏肉のもみじ焼き		鶏肉・酒・醤油・片栗粉(0.1歳のみ)・ケチャップ・砂糖・塩・かつおだし(0.1歳のみ)		肉団子	鮭ときのごはん 胚芽米・鮭・しめじ・舞茸・小松菜・醤油・酒	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま	エネルギー	591 kcal
	15	金時豆のサラダ		金時豆・キャベツ・きゅうり・人参・油・酢・醤油・砂糖・塩・かつおだし		酢抜き			たんぱく質	24.4 g
木	2	魚のBBQソース		魚・片栗粉・油・りんご・酢・レモン・醤油・酒・みりん・砂糖			夕焼けごはん 胚芽米・油揚げ・しらす・刻み昆布 人参・醤油・酒・塩	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま	エネルギー	607 kcal
	16	小松菜としめじのお浸し		小松菜・もやし・人参・しめじ・醤油・かつおだし・かつお節					くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶
金	3	3.31日 家常豆腐		厚揚げ・鶏肉・人参・こんにゃく・筍・乾椎茸・絹さや・油・砂糖・醤油・味噌・片栗粉・ごま油/焼き芋		焼き豆腐	ごまチーズパン(卵無し) 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 黒ごま・チーズ	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ	たんぱく質	22.8 g
	17	ごはん		胚芽米/干めん・鶏肉・油揚げ・キャベツ・長ねぎ・人参・生椎茸・青菜・味噌・醤油・酒・かつおだし					くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶
土	31	さつまいもの金平		さつまいも・人参・いんげん・砂糖・みりん・醤油・油/大根・こんにゃく・みりん・醤油・塩・砂糖・酒・味噌・片栗粉・かつおだし			くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	脂質	18.4 g
		青梗菜のスープ		青梗菜・キャベツ・玉葱・人参・醤油・塩・かつおだし/みかん					＜今月の伝統行事＞ 6日 十五夜(芋団子) 10日 スポーツの日(鰯)	
土	4	豚肉のねぎ塩丼		胚芽米・豚肉・長ねぎ・人参・もやし・ごま油・にんにく・塩・みりん・酒・かつおだし・片栗粉・白ごま			ジャムパン 食パン・ジャム	＜今月の伝統行事＞ 6日 十五夜(芋団子) 10日 スポーツの日(鰯)		
	18	かぶの煮物 野菜の味噌汁/くだもの		かぶ・青菜・人参・砂糖・みりん・醤油・かつおだし キャベツ・玉葱・人参・味噌・かつおだし/くだもの					くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	

※栄養価は幼児クラスのものです。乳児クラスの栄養価は幼児の約80%です。○幼児の月平均 エネルギー548kcal たんぱく質21.7g 脂質16.1g カルシウム234mg