

令和 7 年 10 月 給食献立表 富士わかば保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	食パン・いちごジャム マカロニと野菜のホワイトソースかけ ダイコンサラダ 豆腐スープ	鉄分入りジュース 夕焼けおむすび	食パン、米、マカロニ、小麦粉、バター、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ベーコン、しらす干し	だいこん、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、いちごジャム・低糖度、ねぎ、きゅうり	牛乳
2	木	ごはん 魚のチーズ焼き いかくんサラダ(乳児:いかくん抜き) みそ汁 ほうれん草とえのき	牛乳 じゃがいもフォカッチャ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、さけ、チーズ、みそ、ハム、いかくん、粉チーズ	きゅうり、たまねぎ、ほうれん草、マッシュルーム缶、にんじん、えのきたけ、セロリ、レモン	牛乳
3	金	ごはん ポークチャップ 小魚サラダ みそ汁 キャベツとわかめ	牛乳 かりんとう (りす組:プチクッキー)	米、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ、しらす干し	たまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、生わかめ	牛乳
4	土	ナポリタン 野菜とコーンのスープ バナナ	牛乳 かし	スパゲティ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ウインナーソーセージ、ベーコン、粉チーズ	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、コーン缶	牛乳
6	月	☆十五夜献立の日☆ 三色井 チーズ きゅうりの酢の物 すまし汁 人参とえのきと麩	牛乳 スイートポテト	米、さつまいも、砂糖、無塩バター	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、卵、しらす干し、卵(黄)	きゅうり、ほうれん草、にんじん、みかん缶、コーン缶、えのきたけ、葉ねぎ、生わかめ、焼きのり、しょうが	牛乳
7	火	ごはん 魚の角煮 もやしのサラダ みそしる かぶと油揚げ	牛乳 ホットケーキ(卵抜き)	米、ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ、ごま油	牛乳、かじき、油揚げ、みそ、ヨーグルト(無糖)	もやし、かぶ、ごぼう、きゅうり、かぶ、葉、にんじん、しょうが、ごま	りんごジュース
8	水	ごはん 豚大根べっそう煮 白菜とほうれん草のしらす和え みそ汁 キャベツと玉葱と鶏肉	牛乳 りんご せんべい	米、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏むね肉、みそ、しらす干し	だいこん、りんご、はくさい、ほうれん草、にんじん、キャベツ、たまねぎ	牛乳
9	木	ポークカレー コールスローサラダ 野菜スープ 玉葱えのきレタス	牛乳 カナッペ	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、生クリーム、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、レタス、えのきたけ、コーン缶、みかん缶、きゅうり、りんご	牛乳
10	金	しおラーメン ジャーマンポテト コンソメ オレンジ	牛乳 おかかおむすび	ゆで中華めん、じゃがいも、米、油、ごま油	牛乳、鶏むね肉、ベーコン、かつお節	オレンジ、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、しょうが、パセリ、にんにく	牛乳
11	土	チキンピラフ ポテト豆乳スープ バナナ	牛乳 かし	米、じゃがいも、バター	牛乳、豆乳、鶏むね肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ	牛乳
13	月	ス ポ ー ツ の 日					
14	火	ごはん 皮なししゅうまい ナムル 春雨スープ	ほうじ茶 ミルクもち	米、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油	豚ひき肉、牛乳、ベーコン、きな粉	ほうれん草、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ(水煮缶)、しいたけ、しょうが	牛乳
15	水	きつねうどん れんこんのきんぴら(乳児:大根きんぴら) バナナ	牛乳 きな粉トースト	ゆでうどん、食パン、砂糖、無塩バター、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、きな粉	バナナ、れんこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごま、だいこん	野菜ジュース
16	木	ふりかけご飯 八宝菜 南瓜の煮物 中華風コンソープ	牛乳 チャーハン	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、かまぼこ、えび、焼き豚	はくさい、かぼちゃ、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、葉ねぎ、干ししいたけ、しょうが	牛乳
17	金	ごはん 煮魚 あかうお 青菜のベーコン炒め みそ汁 玉葱とじゃがいも	牛乳 青りんごゼリー カルシウムウエハース	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、あかうお、みそ、ベーコン	こまつな、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、コーン缶、しょうが	牛乳
18	土	運 動 会					

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20	月	ごはん 大豆とウインナーのトマト煮 チーズサラダ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 ふかしもち	さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、ゆで大豆、絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ、チーズ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、みかん缶、にんじん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、生わかめ、レモン、にんにく	牛乳
21	火	コッペパン 煮込みハンバーグ コーンサラダ もやしのスープ	牛乳 コーンフレーク	コッペパン、コーンフレーク、パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、ごま	りんごジュース
22	水	ごはん 肉じゃが 磯風卵焼き みそ汁 ほうれん草とえのき	豆乳飲料(まめびよ) ボリボリ小魚 たまごせんべい	じゃがいも、米、砂糖、油	調整豆乳、卵、豚肉(もも)、みそ	たまねぎ、ほうれん草、しらたき、にんじん、えのきたけ、ごま、あおのり	牛乳
23	木	ハヤシライス シーチキンきゅうり 野菜スープ	牛乳 バナナ ビスケット	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	たまねぎ、バナナ、きゅうり、にんじん、しめじ、生わかめ、りんご	牛乳
24	金	☆お楽しみ献立の1先生おすすめ献立☆ わかめご飯 ごま和え 魚のフライ 豚汁 付け合わせ ブロッコリー	牛乳 フルーツポンチ	米、さといも(冷凍)、パン粉、砂糖、油、小麦粉、ごま油	牛乳、かさい、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ	ほうれん草、ブロッコリー、もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ、パイン缶、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、すりごま、レモン果汁	牛乳
25	土	ドライカレー 野菜とコーンのスープ バナナ	牛乳 かし	米、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、セロリ、コーン缶、にんにく	牛乳
27	月	親子丼 わかめ浸し みそ汁 さつまいもと油揚げ	牛乳 マカロニケチャップ	米、さつまいも、マカロニ、油、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、みそ、しらす干し、油揚げ、ハム	たまねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ、ねぎ、ピーマン	牛乳
28	火	遠 慮 ～愛情弁当の日～ りす組は給食が出ます	牛乳 ギンビス (りす組:やさいせんべい)		牛乳		野菜ジュース
29	水	インディアン焼きそば けんちん汁 フルーチェ	牛乳 塩おむすび	焼きそばめん、米、さといも(冷凍)、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、ピーマン	牛乳
30	木	ごはん さばのみそ煮 すまし汁 人参とえのき ごぼうと豚肉の甘辛煮 (乳児:大根と豚肉の甘辛煮)	牛乳 肉まん (りす組:ツナサンド)	米、砂糖、油	牛乳、さば、豚肉(もも)、みそ	にんじん、えのきたけ、ごぼう、れんこん、葉ねぎ、しょうが、だいこん	牛乳
31	金	☆ハロウィン献立の日☆ ピラフ ハロウィンシチュー りんご	牛乳 ハロウィンカップケーキ りんご	米、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、バター、油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、りんご、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、しめじ、コーン缶	牛乳

都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。

食欲の秋、スポーツの秋、収穫の秋、実りの秋です！
今年度も後半に入りました。旬の食べ物をたくさん食べて、大きなあれ！

- * 6日 十五夜献立の日
- * 24日 お楽しみ献立の日 I先生のおすすめ献立が出ます
- * 28日 お弁当の日(りす組は給食)
- * 31日 ハロウィン献立の日

旬の食べ物



- ・里芋
- ・かぼちゃ
- ・りんご
- ・さつまいも
- ・鮭

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー		鉄	
	たんぱく質	22.9 g	カルシウム	272 mg
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	脂 質	17.8 g	ビタミンC	33 mg
	塩 分	2.2 g	食物繊維	5.1 g
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	469 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	19.3 g	カルシウム	261 mg
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	脂 質	15.5 g	ビタミンC	27 mg
	塩 分	1.7 g	食物繊維	4.0 g