



2025年度10月 献立予定表



ニチキッズあいずみさかふじ保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ 3歳未満児クラス	エネルギー たんぱく質 脂質 () 内は3歳未満児
			午後おやつ	
1 (水) 27 (月)	チキンカレー キャベツスープ 福神漬 オレンジ	牛乳／お子様せんべい／米、油、たまねぎ、鶏もも肉、さつまいも、ブロッコリー、かつお・昆布だし汁、カレールウ、砂糖、鶏がらスープの素、いちごジャム、片栗粉／ごま油、キャベツ、コーン（冷凍）、水、鶏がらスープの素、食塩／にんじん、きゅうり、おろししょうが、水、砂糖、酢、しょうゆ、みりん／オレンジ／牛乳／無塩バター、砂糖、かぼちゃ、小麦粉、牛乳	牛乳	530(491) kcal
			おせんべい	15.4(15.3) g
			牛乳	17.6(17.2) g
15 29 (水)	ご飯 にんじんのおみそ汁 れんこん入りつくね こまつな海苔和え りんご	牛乳／カルデツウエハース／米／かつおだし汁、にんじん、切り干しだいこん、みそ／豚ひき肉、木綿豆腐、れんこん、たまねぎ、片栗粉、ケチャップ、鶏がらスープの素、砂糖、しょうゆ、酢、片栗粉、水／こまつな、もやし、えのきたけ、のり、しょうゆ／りんご／牛乳／米、ごま油、ほうれんそう、しらす干し、ごま、食塩	牛乳	508(481) kcal
			ウエハース	18.5(17.7) g
			牛乳	12.1(14.0) g
2 16 (木)	ご飯 じゃがいものすまし汁 かれないのきのこみそ焼き こまつなチャンプル バナナ	牛乳／ビスケット／米／かつお・昆布だし汁、じゃがいも、葉ねぎ、カットわかめ、食塩、しょうゆ／かれない、米粉、えのきたけ、はくさい、砂糖、食塩、みそ、米粉／ごま油、こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン（冷凍）、木綿豆腐、かつお節、食塩、しょうゆ／バナナ／牛乳／無塩バター、小麦粉、ベーキングパウダー、ココア（ビュココア）、砂糖、牛乳	牛乳	505(474) kcal
			ビスケット	22.4(20.9) g
			牛乳	11.8(13.0) g
3 (金) 30 (木)	ご飯 チンゲンサイのおみそ汁 さけのごまだれかけ 切り干しだいこんの旨煮 りんご	牛乳／クラッカー／米／かつおだし汁、チンゲンサイ、れんこん、たまねぎ、みそ／さけ、片栗粉、油、水、砂糖、しょうゆ、みりん、すりごま、ごま、片栗粉／油、切り干しだいこん、にんじん、かつおだし汁、油揚げ、砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん／りんご／牛乳／みかん濃縮果汁、砂糖、かんでん（粉）、りんご濃縮果汁、砂糖、かんでん（粉）、みかん缶／ソフトせんべい塩味	牛乳	506(474) kcal
			クラッカー	21.9(20.7) g
			牛乳	12.2(13.3) g
17 (金)	ふりかけおにぎり チンゲンサイのおみそ汁 さけの塩焼き 野菜のソテー オレンジ	牛乳／クラッカー／米、塩こんぶ、ごま、あおのり、かつお節、しょうゆ、みりん／かつおだし汁、チンゲンサイ、たまねぎ、油揚げ、みそ／さけ、食塩／油、ブロッコリー、にんじん、もやし、しめじ、しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩／オレンジ／牛乳／卵、ヨーグルト（無糖）、砂糖、油、小麦粉、ベーキングパウダー、バイン缶	牛乳	495(443) kcal
			クラッカー	25.0(22.5) g
			牛乳	13.2(13.7) g
4 18 (土)	ブルコギ丼 オニオンスープ かぶのゆかり和え バナナ	牛乳／カルデツウエハース／米、はるさめ、豚肉（もも）、たまねぎ、赤ピーマン、にら、ごま油、砂糖、しょうゆ、みそ、片栗粉、水／かつお・昆布だし汁、油、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、食塩、鶏がらスープの素／かぶ、かぶ・葉、コーン（冷凍）、カルシウムふりかけ ゆかり／バナナ／牛乳／食パン、とろけるチーズ、グラニュー糖	牛乳	525(488) kcal
			ウエハース	22.3(20.4) g
			牛乳	14.3(15.3) g
6 20 (月)	ご飯 さといものおみそ汁 さわらの煮つけ ほうれんそうの納豆和え りんご	牛乳／カルデツウエハース／米／かつおだし汁、さといも、葉ねぎ、みそ／水、ごぼう、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、さわら／ほうれんそう、にんじん、もやし、挽きわり納豆、しょうゆ、砂糖、ごま油／りんご／牛乳／油、たまねぎ、ベーコン、じゃがいも、バセリ粉、食塩、片栗粉、ケチャップ、とろけるチーズ	牛乳	517(488) kcal
			ウエハース	24.2(22.2) g
			牛乳	16.1(17.2) g
7 21 (火)	ご飯 さつまいものおみそ汁 チキン南蛮 しらすサラダ オレンジ	牛乳／ビスケット／米／かつおだし汁、さつまいも、だいこん、しめじ、みそ／油、鶏もも肉、おろししょうが、みりん、片栗粉、砂糖、しょうゆ、酢、たまねぎ、バセリ粉、ノンエッグマヨネーズ、みりん／しらす干し、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ごま、ごま油、食塩／オレンジ／牛乳／小麦粉、卵、かつおだし汁、豚肉（もも）、キャベツ、たまねぎ、油、中濃ソース、かつお節	牛乳	515(482) kcal
			ビスケット	24.8(22.9) g
			牛乳	14.3(15.0) g
8 22 (水)	ご飯 こまつなのおみそ汁 さばの塩焼き 和風さといもサラダ バナナ	牛乳／お子様せんべい／米／かつおだし汁、こまつな、もやし、葉ねぎ、みそ／さば、食塩／さといも、にんじん、きゅうり、かつお節、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ／バナナ／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、油、いちごジャム	牛乳	554(510) kcal
			おせんべい	22.0(20.6) g
			牛乳	17.4(17.0) g
9 23 (木)	ご飯 もやしのおみそ汁 焼き鳥 れんこんのきんぴら りんご	牛乳／クラッカー／米／かつおだし汁、チンゲンサイ、もやし、みそ／鶏もも肉、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、酒、みりん／ごま油、豚ひき肉、れんこん、にんじん、ピーマン、砂糖、しょうゆ、みりん／りんご／牛乳／小麦粉、砂糖、食塩、ベーキングパウダー、水、油、ココアパウダー	牛乳	566(522) kcal
			クラッカー	21.4(20.3) g
			牛乳	12.2(13.3) g
10 (金)	ご飯 はくさいの豆乳汁 かれないのレモン焼き ケチャップソテー バナナ	牛乳／お子様せんべい／米／かつおだし汁、はくさい、コーン（冷凍）、みそ、すりごま、豆乳／かれない、米粉、片栗粉、水、油、レモン果汁、砂糖、しょうゆ／油、おろしにんにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ピーマン、食塩、ケチャップ／バナナ／牛乳／油揚げ、砂糖、しょうゆ、はくさい、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、干しうどん	牛乳	536(496) kcal
			おせんべい	24.1(22.3) g
			牛乳	9.7(10.8) g
24 (金)	おかかごはん きのこスープ タンドリーチキン かぼちゃサラダ バナナ	牛乳／お子様せんべい／米、しょうゆ、本みりん、食塩、かつお節、じゃがいも、のり、ケチャップ、食塩、油／かつお・昆布だし汁、キャベツ、しめじ、えのきたけ、しょうゆ、食塩、鶏がらスープの素／鶏もも肉、おろししょうが、ノンエッグマヨネーズ、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、片栗粉、清酒／かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ノンエッグマヨネーズ、砂糖／バナナ／牛乳／牛乳、砂糖、卵、生クリーム、みかん缶、グラニュー糖、水、水	牛乳	586(536) kcal
			おせんべい	25.1(23.1) g
			牛乳	15.2(15.2) g
11 25 (土)	ご飯 だいこんのおみそ汁 豚肉の照焼き ひじきサラダ バナナ	牛乳／カルデツウエハース／米／かつおだし汁、だいこん、葉ねぎ、カットわかめ、米みそ（甘みそ）、／豚肉（もも）、片栗粉、油、水、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、水、／ひじき、しょうゆ、ツナ水煮缶、キャベツ、にんじん、れんこん、コーン（冷凍）、マヨドレ（ノンエッグマヨネーズ）、砂糖、／バナナ、／牛乳、／さつまいも、グラニュー糖	牛乳	499(473) kcal
			ウエハース	21.3(19.9) g
			牛乳	11.8(13.7) g
14 28 (火)	ご飯 きのこのおみそ汁 さばの竜田揚げ はくさいの甘酢和え オレンジ	牛乳／お子様せんべい／米／かつおだし汁、エリンギ、まいだけ、ごぼう、たまねぎ、みそ／さば、おろししょうが、しょうゆ、みりん、片栗粉、油／はくさい、チンゲンサイ、かぶ、にんじん、砂糖、酢、食塩、かつお節／オレンジ／牛乳／マカロニ、きな粉、砂糖、食塩	牛乳	506(472) kcal
			おせんべい	23.1(21.5) g
			牛乳	16.5(16.7) g
31 (金)	鶏そぼろご飯 ブロッコリーのスープ こまつなのナムル バナナ	牛乳／ビスケット／米、油、鶏ひき肉、たまねぎ、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、ケチャップ、のり／かつお・昆布だし汁、ブロッコリー、もやし、しめじ、しょうゆ、食塩、鶏がらスープの素／こまつな、にんじん、もやし、コーン（冷凍）、ごま油、しょうゆ、砂糖、鶏がらスープの素／バナナ／牛乳／さつまいも、砂糖、牛乳、ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、油、ココアパウダー	牛乳	556(501) kcal
			ビスケット	18.6(18.0) g
			牛乳	14.4(15.3) g
			さつまいもクレープ	

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎幼児クラスでは、喫食確認を行っておりません。

献立の中で食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で事前にお試し下さい。



10月平均栄養量	
	524(498) kcal
	21.7(20.3) g
	14.3(15.0) g