



2025年度10月 献立予定表（完了食）



NK下長尾保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
			午後おやつ	
1 15 29 (水)	ご飯 なすのおみそ汁 れんこん入りつくね こまつな海苔和え グレープフルーツ	牛乳／カルデツウエハース／米／かつおだし汁、なす、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／グレープフルーツ／牛乳／米、チーズ、かつお節、しょうゆ	牛乳 ウエハース 牛乳 チーズおかかおにぎり	469 kcal 17.8 g 13.9 g
2 16 30 (木)	ご飯 じゃがいものすまし汁 かれの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、ねぎ、カットわかめ、食塩、しょうゆ／かれのい、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（ビュアココア）、砂糖、牛乳	牛乳 ビスケット 牛乳 ココアスコーン	462 kcal 20.7 g 13.0 g
3 17 (金)	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 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、かんてん（粉）、 グレープフルーツ濃縮果汁 、砂糖、かんてん（粉）、みかん缶／ソフトせんべい塩味	牛乳 クラッカー 牛乳 クラッシュゼリー・おせんべい	470 kcal 20.7 g 13.2 g
31 (金)	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 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／無塩バター、砂糖、かぼちゃ、小麦粉、牛乳	牛乳 クラッカー 牛乳 かぼちゃクッキー	492 kcal 21.1 g 16.4 g
4 18 (土)	ブルコギ丼 にんじんのすりながし汁 かぶのゆかり和え グレープフルーツ	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／油、にんじん、食塩、水、鶏がらスープの素、しょうゆ、みりん、片栗粉、水／かぶ、かぶ・葉、コーン（冷凍）、カルシウムふりかけ ゆかり／グレープフルーツ／牛乳／米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、いちごジャム	牛乳 ウエハース 牛乳 米粉いちご蒸しパン	481 kcal 17.6 g 15.3 g
6 20 (月)	ご飯 さといものおみそ汁 かれのいの煮つけ ほうれんそうの納豆和え バナナ	牛乳／カルデツウエハース／米／かつおだし汁、さといも、ねぎ、みそ／水、ごぼう、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、かれのい／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／バナナ／牛乳／油、たまねぎ、ベーコン、じゃがいも、パセリ粉、食塩、片栗粉、ケチャップ、とろけるチーズ	牛乳 ウエハース 牛乳 ポテトピザ	459 kcal 21.9 g 13.8 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、パセリ粉、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 ビスケット 牛乳 お好み焼き	482 kcal 22.9 g 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、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／かぼちゃ、干しぶどう、きな粉、砂糖、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 かぼちゃ団子	468 kcal 20.6 g 15.1 g
9 23 (木)	ご飯 もやしのおみそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き れんこんのきんぴら 煮りんご	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、ねぎ、おろししょうが、レモン果汁、食塩、みりん、鶏がらスープの素、片栗粉／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／米、カットわかめ、しらす干し、ごま	牛乳 クラッカー 牛乳 しらすわかめごはん	471 kcal 21.2 g 11.4 g
10 24 (金)	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／お子様せんべい／米／かつおだし汁、だいこん、ねぎ、カットわかめ、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）、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 おせんべい 牛乳 さつまいものガレット	462 kcal 19.9 g 12.4 g
11 25 (土)	ご飯 はくさいの豆乳汁 かれのいのレモン焼き ケチャップソテー オレンジ	牛乳／カルデツウエハース／米／かつおだし汁、はくさい、コーン（冷凍）、みそ、すりごま、豆乳／かれのい、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／オレンジ／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 ウエハース 牛乳 きつねうどん	481 kcal 22.3 g 12.1 g
27 (月)	チキンカレー キャベツスープ 福神漬 グレープフルーツ	牛乳／ビスケット／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、ホールトマト缶詰、りんご、中濃ソース、食塩、カレー粉、米粉、水／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／グレープフルーツ／牛乳／無塩バター、砂糖、卵、小麦粉、ベーキングパウダー	牛乳 ビスケット 牛乳 カップケーキ	468 kcal 15.9 g 14.1 g
14 (火)	菜飯 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、油、かぶ・葉、食塩／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 おせんべい 牛乳 マカロニきな粉	472 kcal 21.5 g 16.6 g
28 (火)	菜飯 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、油、かぶ・葉、食塩／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／さつまいも	牛乳 おせんべい 牛乳 焼き芋	472 kcal 21.5 g 16.6 g

◎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。

◎完了期は未食の食材は給食で提供しません。

食品確認票と献立表の材料名内の太字を参考にご家庭で2回以上
喫食しましたらお知らせ下さい。

◎しらす干しは、えびやかに類が混ざる漁法で漁獲されたものを使用する場合がございます。



10月平均栄養量	
471	kcal
20.4	g
13.9	g