

2025年度10月 献立予定表



ニチキッズ高松天神前保育園

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、えのきだけ、のり、しょうゆ/グレープフルーツ/牛乳/米、ごま油、ほうれんそう、しらす干し、ごま、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 青菜おにぎり	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、米粉、えのきだけ、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/米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、いちごジャム	牛乳 ビスケット 牛乳 米粉いちご蒸しパン	487 kcal 20.7 g 13.6 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 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)、グレープフルーツ濃縮果汁、砂糖、かんでん(粉)、みかん缶/ソフトせんべい塩味	牛乳 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)	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、かき	牛乳 ビスケット 牛乳 かきのケーキ	468 kcal 15.9 g 14.1 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、こまつな、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/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 ウエハース 牛乳 ココアスコーン	472 kcal 17.9 g 16.2 g
6 20 (月)	ご飯 さといものおみそ汁 かれの煮つけ 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/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	504 kcal 22.9 g 17.4 g
8 22 (水)	ご飯 こまつなのおみそ汁 さけの塩焼き 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/さけ、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	436 kcal 21.4 g 10.2 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 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	514 kcal 23.7 g 15.2 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/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 おせんべい 牛乳 きつねうどん	498 kcal 22.2 g 13.3 g
11 25 (土)	ご飯 はくさいの豆乳汁 かれのレモン焼き 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、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/さつまいも、グラニュー糖	牛乳 ウエハース 牛乳 さつまいものガレット	463 kcal 20.0 g 13.4 g
27 (月)	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/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
14 28 (火)	菜飯 きのこのおみそ汁 かれの竜田揚げ 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、まいたけ、ごぼう、たまねぎ、みそ/かれの、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	441 kcal 21.1 g 12.4 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。 ◎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
				475 kcal
				20.6 g
				14.0 g

