

2025年 10月の献立表

ひむろこだま保育園

◎栄養価は3～5歳児

＊午前おやつは乳児のみの提供

日付		曜日	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価	
1	15	水	牛乳 星のパフ	チュモッパ ヤンニョムチキン風 トマト わかめスープ	米、ツナ、たくあん、味付けのり、ごま油 鶏もも肉、酒、食塩、にんにく、ごま油、片栗粉、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、砂糖 トマト カットわかめ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 青のりポテト じゃがいも、米粉、食塩、あおのり、なたね油	エネルギー 527 Kcal たんばく質 27.6 g	
2		木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 和風豆乳ハンバーグ ふかし芋 お麴のすまし汁	米 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、うすくちしょうゆ、豆乳、かつおだし、しょうゆ、本みりん、酒、砂糖、片栗粉 さつまいも 焼ふ、たまねぎ、みつば、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 ちんすこう 小麦粉、砂糖、油	エネルギー 601 Kcal たんばく質 21.8 g	
3	31	金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 かじきのフライ ツナのマカロニサラダ 豆腐のみそ汁	七分つき米 かじき、小麦粉、食塩、パン粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース マカロニ、たまねぎ、きゅうり、ツナ、マヨドレ、食塩 木綿豆腐、たまねぎ、カットわかめ、みみそ、かつおだし	牛乳 【3日】いちごジャムサンド 食パン、いちごジャム 【31日】かぼちゃクッキー 小麦粉、バター、砂糖、かぼちゃパウダー	【3日】 エネルギー 577 Kcal たんばく質 24.9 g	【31日】 エネルギー 633 Kcal たんばく質 23 g
4	18	土	牛乳 星のパフ	ハヤシライス コールスローサラダ ミニゼリー	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ケチャップ、ハヤシルウ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨドレ、酢、砂糖、食塩 動物ミニゼリー	牛乳 いちごツイスト 菓子パン	エネルギー 663 Kcal たんばく質 18.9 g	
6	20	月	牛乳 動物ビスケット	味噌ラーメン トマトときゅうりの甘酢和え	中華めん、豚肉、たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、なると、うすくちしょうゆ、 鶏がらスープ、みみそ、味噌ラーメンスープ トマト、きゅうり、ツナ油漬缶、砂糖、酢、うすくちしょうゆ	牛乳 じゃことわかめのおにぎり 米、わかめ、しらす干し、食塩	エネルギー 478 Kcal たんばく質 18.6 g	
7		火	牛乳 きな粉せんべい	七分つきご飯 豚ペンチーズ焼き コーンサラダ コンソメスープ	七分つき米 豚ひき肉、ピザ用チーズ、はんぺん、片栗粉、あおのり きゅうり、ツナ、コーン缶、にんじん、酢、なたね油、食塩 じゃがいも、たまねぎ、コンソメ、うすくちしょうゆ、本みりん	牛乳 牛乳 スイートポテト さつまいも、豆乳、豆乳クリーム、砂糖	エネルギー 592 Kcal たんばく質 24.6 g	
8	22	水	牛乳 星のパフ	チキンカレー パンサンスー ミニゼリー	米、鶏もも肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、カットトマト、 カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレールウ、なたね油 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、砂糖、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 動物ミニゼリー	お茶 ほうじ茶 フルーツヨーグルト みかん缶、もも缶、ヨーグルト(無糖)、砂糖	エネルギー 479 Kcal たんばく質 13.7 g	
9	鳥 取 料 理	木	牛乳 きな粉せんべい	どんどこげ飯 つくね汁（乳児） いわしのつみれ汁（幼児） ふかし芋	米、木綿豆腐、干しいたけ、板こんにゃく、ごぼう、にんじん、油揚げ、なたね油、 酒、しいたけだし、かつおだし、本みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ 大根、人参、青ネギ、鶏ひき肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、片栗粉、食塩、みみそ、かつおだし いわし、しょうが、片栗粉、だいこん、にんじん、青ネギ、みみそ、かつおだし さつまいも	牛乳 ツナマヨトースト 食パン、ツナ、マヨドレ	エネルギー 552 Kcal たんばく質 21.2 g	
10	24	金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 秋たっぷり豚汁 梨	七分つき米 鮭、キャベツ、たまねぎ、にんじん、みみそ、砂糖、本みりん、しょうゆ、酒、バター 豚肉、さつまいも、にんじん、しめじ、しいたけ、たまねぎ、青ネギ、みみそ、かつおだし なし	牛乳 大学芋 さつまいも、米粉、なたね油、砂糖、本みりん、 しょうゆ、片栗粉	エネルギー 466 Kcal たんばく質 19.1 g	
11		土	牛乳 星のパフ	ウインナーコルネ ぶどうジュース	ウインナーコルネ ぶどう濃縮果汁	＊半日保育のため、おやつはありません		
14	29	火 / 水	牛乳 (14日)きな粉せんべい (29日)星のパフ	七分つきご飯 鶏肉の照り焼き ポテトビーンズサラダ キャベツのコンソメスープ	七分つき米 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん じゃがいも、大豆、にんじん、きゅうり、ツナ、マヨドレ たまねぎ、キャベツ、コンソメ、うすくちしょうゆ、本みりん	牛乳 ココア蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、ココア、砂糖、なたね油、豆乳	エネルギー 557 Kcal たんばく質 23.7 g	
16	か み か み 献 立	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん チキンカツ キャベツとほうれん草のおかか和え もやしスープ	米 鶏むね肉、小麦粉、食塩、パン粉、なたね油、ケチャップ キャベツ、ほうれん草、かつお節、砂糖、しょうゆ、かつおだし 緑豆もやし、たまねぎ、カットわかめ、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 ちんすこう 小麦粉、砂糖、なたね油	エネルギー 573 Kcal たんばく質 25 g	
17		金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 かじきのピザ風焼き 豆腐のみそ汁 ブロッコリー	七分つき米 かじき、食塩、たまねぎ、ピーマン、ピザ用チーズ、ケチャップ、マヨドレ、しょうゆ、にんにく 木綿豆腐、たまねぎ、カットわかめ、みみそ、かつおだし ブロッコリー、食塩	牛乳 いちごジャムサンド 食パン、いちごジャム	エネルギー 524 Kcal たんばく質 26.7 g	
23		木	牛乳 きな粉せんべい	さつまいもご飯 大根と豚肉の煮物 キャベツのみそ汁	米、さつまいも、食塩 だいこん、豚肉、にんじん、厚揚げ、うすくちしょうゆ、しょうゆ、本みりん、砂糖、かつおだし キャベツ、たまねぎ、ちくわ、みみそ、かつおだし	牛乳 ツナマヨトースト 食パン、ツナ、マヨドレ	エネルギー 622 Kcal たんばく質 22 g	
25		土	牛乳 星のパフ	ナポリタン 華風きゅうり コンソメスープ	スパゲティー、ウインナー、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ケチャップ、中濃ソース、 コンソメ、なたね油 きゅうり、砂糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コンソメ、うすくちしょうゆ、本みりん	牛乳 黒糖パン 菓子パン	エネルギー 479 Kcal たんばく質 17.1 g	
27		月	牛乳 動物ビスケット	肉うどん ブロッコリーのツナおかか和え	うどん、和牛、にんじん、たまねぎ、かまぼこ、青ネギ、みりん、うすくちしょうゆ、 昆布だし、かつおだし ブロッコリー、ツナ、かつお節、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 青菜おにぎり 米、青菜ふりかけ	エネルギー 450 Kcal たんばく質 19.6 g	
28	お に ぎ り 屋 さ ん	火	牛乳 きな粉せんべい	枝豆と塩昆布おにぎり ゆかりおにぎり ウインナーコーンおにぎり 豚汁	米、えだまめ、塩こんぶ 米、三島のゆかり 米、コーン缶、ウインナー、食塩 豚肉、だいこん、にんじん、板こんにゃく、しいたけ、油揚げ、青ネギ、みみそ、かつおだし	牛乳 青のりポテト じゃがいも、米粉、食塩、あおのり、なたね油	エネルギー 456 Kcal たんばく質 16.2 g	
21	誕 生 会	火	牛乳 きな粉せんべい	食パン ビーフシチュー ドレッシングサラダ 秋のフルーツ盛り	食パン 和牛、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、なたね油、シチュールウ キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、うすくちしょうゆ、なたね油 りんご、かき、なし	牛乳 かぼちゃプリン かぼちゃ、生クリーム、牛乳、グラニュー糖、ゼラチン	エネルギー 586 Kcal たんばく質 19.8 g	

10月の平均栄養価(3～5歳児)
＜昼食・おやつ合計＞
エネルギー 541kcal
たんばく質 21.1g
脂質 17.7g
炭水化物 74.4g
食塩相当量 2.3g

エネルギー
たんばく質、脂質、炭水化
物の3つの栄養素がエネ
ルギーを産生します。生命機
能の維持や身体活動に利用
されます。摂取エネルギー
のバランスによって体重が
変動します。

脂質
油、バター、脂質の多い肉、揚げ物、スナック菓子等に多く含まれます。細胞膜の主な構成成分。脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

たんばく質
肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれます。人体の骨格や筋肉などの材料になります。

秋が旬の食材
・さつまいも ・鮭
・かぼちゃ ・いわし
・きのこ類（しいたけ、しめじ）
・梨 ・柿