

献立表

2025年10月

持田保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 水	御飯、はんぺんのチーズフ ライ、酢の物、豚汁、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／チーズサンドはんぺん、小麦粉、卵、パン粉、油、 ウスターソース、／カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、／豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、ごぼう、板こんにやく、ねぎ、水、米 みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,マカロニきな粉あえ	600(569) 23.9(21.6) 17.3(16.8) 5.4(4.6)
02 木	ハヤシライス、キャベツのお かか和え、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、 ハヤシルウ、バター、ケチャップ、ウスターソース、／キャベツ、きゅうり、にんじ ん、しょうゆ、かつお節、／バナナ、／牛乳、／カステラ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,カステラ	611(546) 20.3(18.2) 17.6(15.7) 5.5(4.4)
03 金	中華どんぶり、もやしのお ひたし、豆腐スーフ(わか め)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、豚肉(もも)、しょうが、酒、はくさい、にんじん、たけの こ、たまねぎ、しいたけ、なると、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗 粉、／もやし、にんじん、しょうゆ、食塩、／木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、 中華だしの素、食塩、／オレンジ、／牛乳、／ポップコーン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ポップコーン	558(529) 21.3(18.9) 18.1(17.3) 5.6(4.6)
04 土	おにぎり、メンチカツ、バナ ナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、 ／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
06 月	御飯、炒り豆腐、コールス ローサラダ、みそ汁(こまつ な・たまねぎ)、オレンジ	牛乳、／サブレ、／米、／木綿豆腐、鶏ひき肉、しらたき、しいたけ、にんじん、 たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、／キャベツ、にんじん、マヨネーズ、 酢、砂糖、食塩、／こまつな、たまねぎ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、 ／オレンジ、／牛乳、／まんじゅう(蒸し)、	◎牛乳,◎サブレ,牛乳,お月見まんじゅう	588(531) 20.4(18.0) 17.3(17.7) 4.4(3.4)
07 火	五目ラーメン、揚げぎょう ざ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／生中華めん、キャベツ、にんじん、もやし、 コーン缶、ごま油、焼き豚、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、／ぎょうざ(冷 凍)、油、／バナナ、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,ラスク	570(457) 22.2(17.2) 21.5(13.6) 6.6(5.1)
08 水	三色そばろ丼、かぼちゃの 煮物、みそ汁(もやし・あ げ)、りんご	牛乳、／ビスケット、／米、凍り豆腐、鶏ひき肉、油、水、ほんだし、しょうが、しょう ゆ、砂糖、酒、にんじん、水、ほんだし、砂糖、食塩、ほうれんそう、ごま油、 しょうゆ、／かぼちゃ、水、しょうゆ、砂糖、ほんだし、／もやし、油揚げ、カットわ かめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／りんご、／牛乳、／ホットケーキ 粉、木綿豆腐、砂糖、油、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ドーナツ	578(541) 20.5(18.5) 17.8(17.0) 4.5(3.9)
09 木	御飯、豚肉のみそ炒め、こま つなのナムル、豆腐スーフ (わかめ)、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚肉(もも)、油、なす、にんじん、たまねぎ、淡 色みそ、砂糖、しょうゆ、片栗粉、／こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、ごま 油、すりごま、しょうゆ、砂糖、／木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、中華だしの 素、食塩、／オレンジ、／牛乳、／スティックパン、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,スティックパン	542(533) 21.6(21.2) 14.9(15.8) 3.9(3.1)
10 金	御飯、まぐろの竜田揚げ、 キャベツの磯和え、みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ)、バナ ナ	牛乳、／ビスケット、／米、／まぐろ、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油、／キャ ベツ、にんじん、しょうゆ、焼きのり、／じゃがいも、たまねぎ、水、淡色みそ、ほ んだし、／バナナ、／牛乳、／しょうゆせんべい、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,せんべい	537(515) 24.3(21.8) 12.8(13.2) 3.9(3.4)
11 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃 厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
13 月	スポーツの日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
14 火	御飯、ひき肉カレー、もやし のナムル、オレンジ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、に んじん、牛乳、カレーパウダー、油、ウスターソース、バター、／もやし、にんじん、 カットわかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ、／オレンジ、／牛乳、／ソーセージ (混合)、小麦粉、ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、油、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,アメリカンドッグ	640(527) 21.7(17.5) 30.2(21.0) 5.8(4.6)
15 水	けんちんうどん、ブロッコ リーのこまあえ、バナナ	牛乳、／ビスケット、／ゆでうどん、鶏もも肉、油揚げ、だいこん、にんじん、ご ぼう、こまつな、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、食塩、／ブロッコリー、しょうゆ、 ごま、／バナナ、／牛乳、／さつまいも、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ふかし芋(さつま)	386(390) 16.1(15.1) 10.9(11.8) 4.8(4.0)
16 木	御飯、鮭の塩焼き、五目きん ぴら、みそ汁(だいこん・な めこ)、柿	牛乳、／塩せんべい、／米、／さけ、食塩、／切り干しだいこん、ごぼう、にんじ ん、しらたき、油揚げ、ごま油、砂糖、みりん、しょうゆ、／だいこん、たまねぎ、 なめこ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、／かき、／牛乳、／食パン、マー ガリン、砂糖、きな粉、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,きなこトースト	544(493) 25.1(22.0) 16.1(14.4) 4.9(3.9)

献立表

2025年10月

持田保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギーたんぱく質 脂質 食物繊維
17金	御飯、鶏の唐揚げ、パスタサラダ、きのこのスープ、みかん	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、／スパゲティ、／ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ、／えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、油、水、コンソメ、食塩、／みかん、／牛乳、／野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、野菜かりんとう	662(597) 26.8(22.2) 23.3(20.8) 2.8(2.3)
18土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
20月	御飯、煮込みハンバーグ、ほうれん草のソテー、みそ汁(さつまいも・たまねぎ)、オレンジ	牛乳、／サブレ、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／ほうれん草、キャベツ、コーン缶、しょうゆ、食塩、コンソメ、油、／さつまいも、たまねぎ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／ヨーグルト(無糖)、いちごジャム、／塩せんべい、	◎牛乳、◎サブレ、麦茶、ヨーグルト(ジャム)、せんべい	553(578) 18.7(19.3) 15.3(18.7) 3.3(2.8)
21火	味噌ラーメン、キャベツのごまマヨあえ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／生中華めん、キャベツ、にんじん、コーン缶、もやし、カットわかめ、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あじ、水、／キャベツ、にんじん、ちくわ、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま、／バナナ、／牛乳、／米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、わかめおにぎり	493(421) 18.6(15.2) 12.2(7.6) 6.4(5.1)
22水	御飯、カレイのカレー、ミニエール、ポテトサラダ、わかめスープ、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／かれい、食塩、こしょう、小麦粉、カレー粉、油、／じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、／カットわかめ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩、／オレンジ、／牛乳、／さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、大学芋	593(541) 20.6(17.9) 19.2(17.9) 6.1(4.7)
23木	御飯、肉じゃがはるさめサラダ、豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、／はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ、食塩、／木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、フライドポテト	598(523) 20.5(17.7) 17.8(15.0) 7.6(5.5)
24金	ロールパン、クリームシチュー、三色サラダ、りんご	牛乳、／ビスケット、／ロールパン、／鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、シチューミックスクリーム、牛乳、食塩、こしょう、／ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、／りんご、／牛乳、／コーンフレーク、ココア(ビュアココア)、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク(ココア)	469(426) 18.5(16.1) 16.7(15.6) 7.7(6.2)
25土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
27月	御飯、じゃが芋と鶏肉の煮物、野菜の中華あえ、麩のすまし汁(えのき)、オレンジ	牛乳、／サブレ、／米、／鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、／もやし、にんじん、こまつな、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、メープルシロップ、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ホットケーキ	515(500) 19.7(17.7) 11.5(13.2) 6.0(4.8)
28火	スパゲティ、ポリタン、ホイップ、ロコリー、野菜スープ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／ウインナー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、スパゲティ、／ブロッコリー、食塩、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／バナナ、／牛乳、／食パン、いちごジャム、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ジャム食パン	540(461) 19.4(15.8) 18.1(12.6) 7.3(5.8)
29水	御飯、鮭のフライ、キャベツの胡麻ネーズ和え、みそ汁(もやし・わかめ)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース、／キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、／もやし、にんじん、カットわかめ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、／オレンジ、／アップル&キャロット、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、ジュース、あられせんべい	520(545) 18.0(18.3) 13.0(15.3) 2.7(2.5)
30木	御飯、鶏肉の照り焼き、小松菜のナムル、けんちん汁、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、油、／こまつな、キャベツ、しょうゆ、ごま油、ごま、／木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、／バナナ、／牛乳、／焼きそばめん、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、おやつ焼きそば	538(480) 25.5(22.0) 16.7(14.9) 4.2(3.1)
31金	ジャンバラヤ、茹で野菜サラダ、かぼちゃミルクスープ、みかん	牛乳、／ビスケット、／米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、／キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、／かぼちゃ、たまねぎ、油、水、牛乳、シチューミックスクリーム、こしょう、／みかん、／牛乳、／ビスケット、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ビスケット	629(584) 17.3(16.2) 21.4(20.0) 4.3(3.6)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

だんだんと涼しい日が増え、“実りの秋”、“食欲の秋”がやってきました。
食べることに興味を持ち、食べるのが楽しくなるような季節にしたいですね。
家族やお友達と、旬の食材を楽しんでください。

