



令和7年度10月 給食献立表



★…郷土料理

大島なかよし保育園

日		曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
						熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	15	水	牛乳 のりものビスケット	ミルクパン 照り焼きチキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ（えのき） パナナ	牛乳 ちりめん梅おにぎり	ミルクパン 砂糖 油 米 白いりごま	鶏もも肉 ロースハム 牛乳	ブロッコリー とうもろこし 玉葱 えのき パナナ 梅干し	500 kcal	21.8 g	2.1 g
2	16	木	牛乳 クラッカー	★ほうとううどん〈山梨県〉 がんもどきの含め煮 白菜のおかか和え オレンジ	牛乳 中華おこわ	うどん 油 上白糖 三温糖 米 もち米 ごま油	豚もも肉 油揚げ 白味噌 赤味噌 がんもどき 糸かつお 牛乳 鶏もも肉	大根 ごぼう かぼちゃ 葱 白菜 にんじん オレンジ 生姜 干し椎茸	551 kcal	25 g	3 g
3	17	金	牛乳 おさかなスナック	麦ごはん チンジャオロース キャベツのごま酢和え ワンタンスープ りんご	牛乳 おからビスケット	米 押麦 油 三温糖 片栗粉 ごま油 白すりごま ワンタン 米粉 メープルシロップ	豚もも肉 鶏ひき肉 牛乳 おから 豆乳	生姜 筍（水煮） 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ きゅうり にんじん きくらげ りんご	492 kcal	17.4 g	1.4 g
4	18	土	牛乳 ビスケット	ナポリタン フレンチサラダ コンソメスープ（大根） パナナ	牛乳 せんべい ぶどうゼリー	スパゲティ 油 三温糖 せんべい ぶどうゼリー	ベーコン 粉チーズ 牛乳	にんじん 玉葱 ビーマン キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 パナナ	458 kcal	13.9 g	2.1 g
6	20	月	牛乳 星のコーンスナック	ごはん 肉じゃが もやしの磯和え みそ汁（キャベツ） 柿	牛乳 かぼちゃプリン アスパラガスビスケット	ごはん 油 じゃがいも しらたき 三温糖 砂糖 黒砂糖 アスパラガスビスケット	豚もも肉 刻み海苔 油揚げ 赤味噌 牛乳 豆乳 ゼラチン	にんじん 玉葱 グリーンピース 小松菜 もやし キャベツ 柿 かぼちゃ	471 kcal	19.2 g	1.5 g
7	21	火	牛乳 コーンクッキー	和風きのこパスタ ブロッコリーとツナのサラダ かぶスープ パナナ	牛乳 野沢菜そぼろごはん	スパゲティ 油 片栗粉 ごま油 三温糖 米 砂糖	ベーコン 刻み海苔 ツナ 牛乳 鶏ひき肉	玉葱 にんじん 椎茸 しめじ エリンギ ブロッコリー とうもろこし かぶ パナナ 野沢菜	497 kcal	19.9 g	1.8 g
				▼お弁当給食▼ わかめおにぎり 唐揚げ かぶのじゃこ和え みそ汁（麩） オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	米 砂糖 油 片栗粉 麩 ソーダクラッカー	鶏もも肉 わかめ 赤味噌 牛乳	生姜 かぶ にんじん 玉葱 オレンジ いちごジャム	531 kcal	19.7 g	2.3 g
8	22	水	牛乳 のりものビスケット	麦ごはん さけの紅葉焼き きゅうりとちくわの酢の物 すまし汁（豆腐） りんご	牛乳 栗のパウンドケーキ	米 押麦 マヨドレ 砂糖 小麦粉 豆乳バター 栗甘露煮	さけ 赤味噌 わかめ 焼き竹輪 絹ごし豆腐 牛乳 豆乳	にんじん きゅうり キャベツ 干し椎茸 糸三つ葉 りんご	503 kcal	22.1 g	1.4 g
9	23	木	牛乳 クラッカー	ロールパン ひじき入りオムレツ ごぼうサラダ コンソメスープ（マカロニ） オレンジ	牛乳 チーズおかかおにぎり	ロールパン 油 砂糖 マヨドレ 白すりごま マカロニ 米	鶏ひき肉 ひじき たまご 豆乳 ベーコン 牛乳 プロセスチーズ 糸かつお	玉葱 ごぼう にんじん きゅうり オレンジ	480 kcal	21 g	2.4 g
10	24	金	牛乳 クッキー	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草の煮びたし みそ汁（なす） パナナ	牛乳 ココアトースト	米 米こうじ 油 三温糖 食パン 豆乳バター 砂糖	鶏もも肉 油揚げ 赤味噌 牛乳	ほうれん草 にんじん なす 玉葱 葉葱 パナナ	538 kcal	21.3 g	1.4 g
	25	土	牛乳 せんべい	豚丼 さつま芋サラダ みそ汁（玉葱） りんご	牛乳 ビスケット プリン	米 油 砂糖 さつまいも マヨドレ ビスケット プリン	豚もも肉 わかめ 赤味噌 牛乳	生姜 玉葱 葉葱 きゅうり にんじん とうもろこし りんご	521 kcal	16.8 g	1.4 g
	27	月	牛乳 星のコーンスナック	ごはん さばの塩焼き れんこんの金平 みそ汁（油揚げ） パナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	米 油 白滝 ごま油 砂糖 白いりごま ホットケーキミックス 黒砂糖	さば 油揚げ 赤味噌 牛乳 豆乳	れんこん にんじん さやいんげん 玉葱 葱 パナナ	576 kcal	20.3 g	1.4 g
14	28	火	牛乳 コーンクッキー	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根サラダ みそ汁（なめこ） りんご	牛乳 大学いも	米 油 片栗粉 砂糖 さつまいも 三温糖 黒いりごま	豚もも肉 ロースハム わかめ 赤味噌 牛乳	生姜 玉葱 りんご 大根 きゅうり なめこ 葱	522 kcal	18.5 g	1.6 g
	29	水	牛乳 のりものビスケット	担々麺（甘口） ちくわの磯辺揚げ 白菜の即席漬け 柿	牛乳 菜飯ごはん	中華麺 ごま油 砂糖 白すりごま 小麦粉 片栗粉 油 米	豚ひき肉 赤味噌 豆乳 焼き竹輪 青のり 牛乳 豚もも肉	にんにく 生姜 チンゲン菜 とうもろこし 葱 白菜 きゅうり にんじん 柿 干し椎茸 小松菜	531 kcal	23.9 g	2.7 g
	30	木	牛乳 クラッカー	乳児：ミルクパン 幼児：ピタパン タンドリーチキン コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ オレンジ	牛乳 ハロウィンクッキー	ミルクパン ピタパン マヨドレ 豆乳バター 小麦粉 砂糖	鶏もも肉 ヨーグルト 豆乳 白味噌 牛乳	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ 玉葱 オレンジ	574 kcal	20.7 g	2.3 g
	31	金	牛乳 星っこせんべい	麦ごはん ハンバーグ 青のりポテト みそ汁（ほうれん草） りんご	麦茶 ハロウィンせんべい （せんべいはうみ・かせ・にじ組のみ） 乳児：カップヨーグルト 幼児：バニラアイス	米 押麦 パン粉 マヨドレ じゃがいも 油 ハロウィンせんべい	豚ひき肉 豆乳 青のり 赤味噌 カップヨーグルト バニラアイス	玉葱 ほうれん草 しめじ りんご	577 kcal	20.2 g	1.7 g

※今月の果物は、パナナ・オレンジ・りんご・柿を予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）
※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。
※まだ食べたことのない食材がある場合は、ご家庭でお試しください。