



10月 献立表



令和7年

認定こども園あつみ幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		昼食のみ	午後おやつあり
2 木	ご飯 コンソメスープ コロッケ 人参ドレッシング和え オレンジ 麦茶	ジャムパンケーキ 牛乳	牛乳	米 コロケ 油 片栗粉 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり わかめ オレンジ りんごソース	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:414kcal タンパク:19.6g 脂質:17.7g カルシウム:51mg	エネルギー:618kcal タンパク:14.6g 脂質:17.7g カルシウム:243mg
3 金	ご飯 味噌汁 ひじき入りつくね 大根のゆかり和え りんご 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 パン粉 砂糖 さつま芋 無塩バター	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき 大根 小松菜 ゆかり りんご	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:362kcal タンパク:13.7g 脂質:6.3g カルシウム:73mg	エネルギー:566kcal タンパク:19.9g 脂質:15.3g カルシウム:283mg
4 土	中華丼 中華スープ ピーマン中華サラダ グレープフルーツ 麦茶	コーン蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま 薄力粉	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり グレープフルーツ コーン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺菌酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:424kcal タンパク:13g 脂質:10g カルシウム:63mg	エネルギー:621kcal タンパク:19.9g 脂質:17.7g カルシウム:259mg
6 月	ご飯 味噌汁 さばの唐揚げ なめたけ和え オレンジ 麦茶	寒天ミルクプリン クラッカー 麦茶	油揚げ 味噌 さば 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 油 ミルクプリンの素 クラッカー	干しいたけ 万能ねぎ 昆布 しょうが キャベツ 小松菜 人参 なめ茸 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	エネルギー:467kcal タンパク:17.7g 脂質:17.1g カルシウム:99mg	エネルギー:586kcal タンパク:21.9g 脂質:20.1g カルシウム:277mg
7 火	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ パナナ 麦茶	ケチャップライス 麦茶	鶏肉	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 無塩バター	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン パナナ ヒーマン	水 カレールウ 殺菌酢 こいくちしょうゆ 麦茶 トマトケチャップ 塩 チキンスープの素	エネルギー:472kcal タンパク:11.9g 脂質:9.6g カルシウム:66mg	エネルギー:672kcal タンパク:15.5g 脂質:11g カルシウム:77mg
8 水	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	あんこクッキー 牛乳	鶏肉 味噌 納豆 こしあん 牛乳	米 さつま芋 小切替 砂糖 片栗粉 薄力粉 油	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:416kcal タンパク:16.1g 脂質:9.3g カルシウム:76mg	エネルギー:624kcal タンパク:23.4g 脂質:20.6g カルシウム:270mg
9 木	ご飯 味噌汁 肉豆腐 キャベツの和風マヨえ ジョア 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 ジョア 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 切干大根 しめじ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア	エネルギー:430kcal タンパク:17.4g 脂質:12.3g カルシウム:506mg	エネルギー:624kcal タンパク:24.8g 脂質:20g カルシウム:703mg
10 金	ご飯 味噌汁 たらしの野菜あんかけ はりはり漬け ゼリー(青りんご味) 麦茶	中華風カステラ 牛乳	高野豆腐 味噌 たら 鶏卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 青りんごゼリーの素 無塩バター 薄力粉	干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 殺菌酢 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:384kcal タンパク:15.4g 脂質:1.3g カルシウム:87mg	エネルギー:572kcal タンパク:22.9g 脂質:12g カルシウム:297mg
11 土	親子丼 味噌汁 ごまサラダ グレープフルーツ 牛乳	マシュマロサンドクラッ カー 牛乳	鶏肉 鶏卵 油揚げ 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま クラッカー マシュマロ	人参 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ 南瓜 白菜 昆布 もやし 小松菜 グレープフルーツ	水 料理酒 万能つゆ 殺菌酢 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:480kcal タンパク:20.3g 脂質:13.3g カルシウム:124mg	エネルギー:649kcal タンパク:27g 脂質:22.5g カルシウム:324mg
14 火	二色そば丼 味噌汁 キャベツと油揚げの煮浸し りんご 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) 牛乳	鶏肉 鶏卵 味噌 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 グレープフルーツゼリーの素	しょうが 干しいたけ わかめ 昆布 キャベツ 人参 りんご	水 万能つゆ 麦茶	エネルギー:465kcal タンパク:19.2g 脂質:13.9g カルシウム:85mg	エネルギー:610kcal タンパク:24.5g 脂質:20.1g カルシウム:261mg
15 水	ハヤシライス ごぼうサラダ オレンジ 麦茶	スイートパンブキン 麦茶	豚肉 スキムミルク	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ ごぼう もやし きゅうり コーン オレンジ 南瓜	水 ハヤシフレーク 塩 麦茶	エネルギー:468kcal タンパク:10.6g 脂質:16.4g カルシウム:166mg	エネルギー:549kcal タンパク:12g 脂質:19.1g カルシウム:188mg
16 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の五目煮 粉ふき芋 りんご 麦茶	いなりご飯 麦茶	味噌 鶏肉 厚揚げ 油揚げ	米 小切替 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま	干しいたけ 人参 小松菜 昆布 白菜 青のり りんご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 殺菌酢 みりん	エネルギー:393kcal タンパク:15.8g 脂質:6.3g カルシウム:106mg	エネルギー:612kcal タンパク:21.2g 脂質:10.1g カルシウム:149mg
17 金	野菜パン コンスープ チーズ入りオムレツ 小松菜のソテー オレンジ 麦茶	しらすチャーハン 麦茶	鶏卵 ウインナー チーズ 牛乳 しらす	野菜パン 無塩バター 油 米 ごま油	玉ねぎ コーン キャベツ 小松菜 人参 オレンジ 長ねぎ グリンピース	水 シチューフレーク 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 麦茶 こいくちしょうゆ	エネルギー:429kcal タンパク:15.7g 脂質:20.8g カルシウム:302mg	エネルギー:639kcal タンパク:21.4g 脂質:23.6g カルシウム:336mg
18 土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ グレープフルーツ 麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 きな粉 牛乳	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 万能ねぎ チンゲン菜 昆布 コーン グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:430kcal タンパク:16.4g 脂質:9.5g カルシウム:51mg	エネルギー:629kcal タンパク:23.8g 脂質:17.5g カルシウム:250mg
20 月	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマーメレード焼き 白菜サラダ りんご 麦茶	麩のラスク 牛乳	鶏肉 牛乳	米 マーメレード ノンエッグマヨネーズ 小切替 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 きゅうり りんご	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	エネルギー:404kcal タンパク:13.6g 脂質:11.8g カルシウム:47mg	エネルギー:626kcal タンパク:21.3g 脂質:24.7g カルシウム:272mg
21 火	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ 野菜の炒め物 オレンジ 麦茶	レーズンパンケーキ 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 さつま芋 パン粉 片栗粉 ごま油 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ えのき茸 長ねぎ 昆布 玉ねぎ もやし キャベツ 人参 オレンジ レーズン	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:427kcal タンパク:18.2g 脂質:14.4g カルシウム:67mg	エネルギー:625kcal タンパク:23.5g 脂質:18.4g カルシウム:261mg
22 水	青のりご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き かぼちゃのおかか和え チーズ 麦茶	ジャムヨーグルト 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏卵 鶏肉 かつお節 チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 油 砂糖	青のり 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 小松菜 りんごソース	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:416kcal タンパク:18.2g 脂質:11.8g カルシウム:144mg	エネルギー:493kcal タンパク:26.2g 脂質:23.6g カルシウム:254mg
23 木	【霜降】きのこご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふろふき大根 りんご 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	油揚げ さわか 味噌 チーズ 牛乳	米 小切替 砂糖 ごま 薄力粉 油	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 干しいたけ 人参 小松菜 昆布 大根 グリンピース りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:387kcal タンパク:17.1g 脂質:7.3g カルシウム:73mg	エネルギー:610kcal タンパク:21.5g 脂質:17.5g カルシウム:274mg
24 金	麦ご飯 ポークカレー 春雨と野菜のサラダ グレープフルーツ 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	豚肉	米 押し麦 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン グレープフルーツ 塩昆布	水 カレールウ 殺菌酢 万能つゆ 麦茶	エネルギー:481kcal タンパク:10.4g 脂質:12.5g カルシウム:47mg	エネルギー:673kcal タンパク:14.1g 脂質:13g カルシウム:56mg
25 土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 ごま いらごジャム クラッカー	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 きゅうり オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:453kcal タンパク:18.2g 脂質:13.3g カルシウム:85mg	エネルギー:636kcal タンパク:22.7g 脂質:22.5g カルシウム:286mg
27 月	玄米入りご飯 根菜汁 あじの塩こうじ焼き 白菜の酢味噌和え りんご 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	あじ 味噌 きな粉 牛乳	米 玄米 ごま油 塩こうじ 砂糖 マカロニ	干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 昆布 白菜 ほうれん草 りんご	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 殺菌酢 麦茶	エネルギー:351kcal タンパク:15.6g 脂質:4.3g カルシウム:87mg	エネルギー:530kcal タンパク:24.3g 脂質:11.7g カルシウム:274mg
28 火	わかめご飯 すまし汁 ツナ入り玉子焼き キャベツの味噌和え グレープフルーツ 麦茶	フルーチェ ビスケット 麦茶	鶏卵 かつおフレーク 味噌 牛乳	米 じゃが芋 小切替 油 砂糖 フルーチェ マンナビスケット	わかめご飯の素 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ グリンピース キャベツ 人参 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶	エネルギー:370kcal タンパク:14.7g 脂質:7.2g カルシウム:78mg	エネルギー:448kcal タンパク:16.4g 脂質:9.3g カルシウム:185mg
29 水	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのライスグラタン コンソメスープ わかめサラダ オレンジ 麦茶	焼き芋 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ	米 油 ホワイトソース パン粉 砂糖 さつま芋	南瓜 玉ねぎ バセリ キャベツ えのき茸 コーン ブロッコリー もやし わかめ オレンジ	水 チキンスープの素 塩 殺菌酢 麦茶	エネルギー:428kcal タンパク:14.4g 脂質:16.2g カルシウム:81mg	エネルギー:602kcal タンパク:20.2g 脂質:17.8g カルシウム:281mg
30 木	ミートソーススパゲティ コンソメスープ キャベツのマヨサラダ チーズ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	豚肉 チーズ	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ 大根 人参 バセリ キャベツ きゅうり ゆかり	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶	エネルギー:403kcal タンパク:17.6g 脂質:9.8g カルシウム:114mg	エネルギー:594kcal タンパク:21.1g 脂質:17.8g カルシウム:121mg
31 金	マーボー豆腐丼 ワンタンスープ 中華ドレッシング和え ジョア 麦茶	フルーツパン 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 ジョア 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ワンタン フルーツパン	長ねぎ しょうが にんにく コーン にも もやし 人参 チンゲン菜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺菌酢 麦茶	エネルギー:436kcal タンパク:17g 脂質:9.4g カルシウム:495mg	エネルギー:597kcal タンパク:24g 脂質:16.4g カルシウム:781mg

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目 標 量	589	20.6	17	270	1.6
児 平 均 量	600	21.1	17.2	279	1.6

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。