2025年10月

献　立　表

衣笠愛児園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g) ( )は乳児	材料名 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前間食 (乳児のみ)	午後間食	行事
01 水	ご飯、肉団子の中華風煮 野菜の塩昆布和え かぶの味噌汁	630.8(506.3) 27.1(22.5) 20.9(18.2) 3.5(2.5)	米、食パン、パン粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、米みそ、ｽｷﾑﾐﾙｸ、ﾍﾞｰｺﾝ、油揚げ、煮干し	玉ねぎ、キャベツ、かぶ、きゅうり、人参、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、チンゲンサイ、塩こんぶ	牛乳 赤ちゃんせんべい	コーンマヨネーズ トースト 牛乳	
02 木	ご飯、ささみのマリネ ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎとなすの味噌汁	565.5(460.6) 28.7(23.6) 12.8(12.6) 2.1(1.6)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ささみ、米みそ、チーズ、煮干し、かつお節	玉ねぎ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、きゅうり、なす、人参、赤ﾋﾟｰﾏﾝ、黄ﾋﾟｰﾏﾝ	牛乳 赤ちゃんせんべい	チーズ蒸しﾊﾟﾝ 牛乳	
03 金	黒糖パン カジキのマヨネーズ焼き キャベツとコーンの甘酢和え コンソメスープ	530.3(467.9) 22.9(20.7) 26.4(23.2) 1.7(1.4)	黒糖パン、ホットケーキ粉、砂糖、黒ごま、油	牛乳、かじき、木綿豆腐	キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、マッシュルーム、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、人参	牛乳 赤ちゃんせんべい	セサミドーナツ 牛乳	
04 土	チキンライス じゃが芋、玉ねぎ、シメジのスープ ゼリー	332.6(235.0) 8.7(6.5) 5.5(3.9) 0.7(0.5)	米、じゃが芋、油	鶏もも肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ、ﾋﾟｰﾏﾝ	麦茶 赤ちゃんせんべい		
06 月	バターロール なすとマカロニのミートソース焼き ブロッコリーのドレッシング和え かぶのスープ	564.3(490.0) 21.0(19.3) 27.5(23.9) 1.7(1.4)	ロールパン、ぎょうざの皮、マカロニ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ミックスチーズ、牛乳	玉ねぎ、かぼちゃ、なす、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、かぶ、ﾎｰﾙﾄﾏﾄ缶詰、人参、干しぶどう	牛乳 赤ちゃんせんべい	パンプキンパイ 牛乳	
07 火	ご飯、じゃが芋のそぼろ煮 もやしのごま和え 豆腐と長ネギの味噌汁	511.9(426.1) 18.6(16.7) 8.2(9.5) 4.4(3.2)	米、じゃが芋、干しうどん、砂糖、片栗粉、すりごま(白)、油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ、煮干し、牛乳	もやし、人参、玉ねぎ、きゅうり、長ねぎ、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、わかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	わかめうどん、麦茶	
08 水	ご飯、豆腐ハンバーグ キャベツのツナマヨネーズ和え 玉ねぎとしめじの味噌汁	721.1(569.5) 25.6(21.5) 28.3(23.4) 2.6(1.9)	米、玄米フレーク、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、バター、煮干し	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、人参	牛乳 赤ちゃんせんべい	コーンフレークスナック 牛乳	
09 木	きつねうどん さつま芋のサラダ、バナナ	504.8(436.0) 15.7(15.0) 13.5(13.3) 4.2(3.2)	干しうどん、さつま芋、米、砂糖、ごま油	油揚げ、かまぼこ、ツナ油漬缶、牛乳	ﾊﾞﾅﾅ、小松菜、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、しめじ、玉ねぎ、人参、ｶｯﾄわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	きのこご飯、麦茶	
10 金	三色丼、春雨のサラダ 麩とえのきの清まし、オレンジ	584.7(476.9) 19.5(17.3) 21.2(18.4) 1.6(1.2)	米、食パン、春雨、油、砂糖、片栗粉、白玉麩、ごま油	牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、バター	ほうれん草、オレンジ、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、きゅうり、人参、小松菜、えのき、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	青のりトースト、牛乳	
11 土	かやくご飯 里芋の味噌汁、ゼリー	369.4(260.8) 13.8(10.1) 9.2(6.5) 1.6(1.1)	米、さといも、砂糖、油	鶏もも肉、米みそ、油揚げ、煮干し	人参、きゅうり、ごぼう、長ねぎ、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	麦茶 赤ちゃんせんべい		
14 火	チーズパン、チリコンカーン 切り干し大根のサラダ 白菜のスープ	649.7(556.2) 25.2(22.7) 36.0(30.3) 1.7(1.5)	さつま芋、ロールパン、油、黒ごま、砂糖	〇牛乳、大豆(ゆで)、豚ひき肉、ツナ油漬缶、チーズ、	玉ねぎ、きゅうり、人参、白菜、ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ、キャベツ、切り干しだいこん	牛乳 赤ちゃんせんべい	大学芋、牛乳	
15 水	ご飯、鮭の磯辺焼き もやし･きゅうりのナムル 油揚げとキャベツの味噌汁	575.3(467.5) 27.9(23.1) 17.6(15.9) 3.1(2.2)	米、食パン、油、白ごま、ごま油	牛乳、さけ、米みそ、油揚げ、煮干し、バター	もやし、きゅうり、キャベツ、いちごジャム、人参、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	ミックスサンド 牛乳	
16 木	スパゲッティーミートソース ブロッコリーとコーンの炒め物 もやしスープ、オレンジ	482.8(415.6) 18.8(17.3) 11.4(11.9) 1.2(0.9)	スパゲティー、米、油、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶、バター、牛乳	玉ねぎ、ﾎｰﾙﾄﾏﾄ缶詰、人参、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、オレンジ、もやし、〇ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ、ﾋﾟｰﾏﾝ	牛乳 赤ちゃんせんべい	シーチキン御飯 麦茶	
17 金	ご飯、揚げ鶏とごぼうの味噌和え きゅうりの甘酢和え 豆腐と水菜の清まし	508.7(444.1) 20.6(19.7) 12.2(12.4) 1.5(1.2)	米、砂糖、片栗粉、揚げ油、ごま油	ジョアマスカット、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ、牛乳	ﾊﾞﾅﾅ、きゅうり、人参、ごぼう、いんげん、水菜	牛乳 赤ちゃんせんべい	ジョア、バナナ	
20 月	ご飯、チキンカツ キャベツの磯あえ 油揚げと白菜の味噌汁	658.8(525.9) 25.7(21.5) 25.2(21.2) 1.7(1.3)	米、砂糖、油、パン粉、小麦粉、白ごま	牛乳、鶏むね肉、米みそ、油揚げ、煮干し	キャベツ、白菜、人参、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	ちんすこう、牛乳	
21 火	ぶどうパン、魚のホイル焼 ポテトサラダ コーンクリームスープ	480.2(430.4) 20.9(19.2) 15.2(14.8) 3.5(2.7)	じゃが芋、ぶどうパン、干しそうめん、油、砂糖、片栗粉	たら、牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、バター、牛乳	玉ねぎ、ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶、きゅうり、人参、えのき、小松菜、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、長ねぎ	牛乳 赤ちゃんせんべい	にゅうめん、麦茶	
22 水	鮭ご飯、春巻き わかめときゅうりの酢の物 豆腐と小松菜の清まし、オレンジ	597.8(486.0) 18.1(16.3) 18.7(16.7) 1.7(1.3)	米、さつま芋、油、春雨、砂糖、片栗粉、白ごま	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、豚ひき肉、しらす干し、バター、カルカロアイス	きゅうり、オレンジ、小松菜、キャベツ、長ねぎ、人参、ｶｯﾄわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	スイートポテト 牛乳	誕生会
23 木	ちゃんぽんうどん かぼちゃの甘煮、バナナ	501.7(433.9) 19.2(17.5) 8.9(10.1) 4.3(3.2)	干しうどん、米、砂糖	豚肉、豚ひき肉、さつま揚げ、脱脂粉乳、バター、牛乳	かぼちゃ、ﾊﾞﾅﾅ、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、長ねぎ、にら、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	牛乳 赤ちゃんせんべい	カレーピラフ、麦茶	
24 金	洋風寿司、大根のそぼろ煮 麩とワカメの清まし、チーズ	631.8(507.0) 23.1(19.7) 22.8(19.6) 2.2(1.6)	米、食パン、砂糖、油、白玉麩、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、チーズで鉄分、鶏ひき肉、バター、きな粉	だいこん、きゅうり、人参、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、ｶｯﾄわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	きな粉サンド 牛乳	
25 土	マーボー丼 ワカメスープ、ゼリー	390.9(275.9) 15.7(11.4) 11.5(8.0) 1.3(0.9)	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏むね肉、米みそ	人参、にら、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草、ｶｯﾄわかめ	麦茶 赤ちゃんせんべい		
27 月	炒め焼きそば、ジャーマンポテト ワカメと長ねぎのスープ、バナナ	529.8(441.9) 17.2(15.8) 16.0(15.0) 2.1(1.6)	焼きそばめん、じゃが芋、米、砂糖、油、片栗粉、〇白ごま	豚肉、油揚げ、なると、ﾍﾞｰｺﾝ、バター、牛乳	もやし、玉ねぎ、ﾊﾞﾅﾅ、白菜、人参、長ねぎ、ﾋﾟｰﾏﾝ、ｶｯﾄわかめ、ﾊﾟｾﾘ	牛乳 赤ちゃんせんべい	いなり寿司、麦茶	
28 火	バターロール エビのマカロニグラタン 茹でブロッコリー キャベツのスープ	581.5(503.8) 23.8(21.3) 26.0(22.9) 2.1(1.7)	ロールパン、マッシュポテト、砂糖、片栗粉、小麦粉、油	牛乳、牛乳、えび(むき身)、チーズ、脱脂粉乳、バター	玉ねぎ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、キャベツ、人参、マッシュルーム	牛乳 赤ちゃんせんべい	芋もち、牛乳	
29 水	ご飯、ぶりの照り焼き 炒りなます、凍り豆腐の味噌汁	597.0(482.4) 26.9(22.4) 21.6(18.8) 2.7(1.9)	米、コッペパン、グラニュー糖、油、砂糖、白ごま、ごま油	牛乳、ぶり、米みそ、煮干し、凍り豆腐、	だいこん、人参、ごぼう、小松菜、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	揚げパン、牛乳	
30 木	ご飯、鶏肉の竜田揚げ 春雨の酢の物 油揚げと大根の味噌汁	637.5(511.0) 31.2(25.4) 19.6(17.3) 2.2(1.6)	米、春雨、片栗粉、ﾒｰﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ、ごま油、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ、ツナ油漬缶、油揚げ、煮干し、バター	だいこん、もやし、きゅうり、人参、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	ホットケーキ 牛乳	
31 金	おばけカレー、コールスロー 春雨スープ、オレンジ	742.0(587.0) 24.1(20.5) 28.6(23.6) 2.7(2.0)	米、ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、春雨、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、無塩バター、バター	人参、玉ねぎ、オレンジ、レッドキャベツ、キャベツ、きゅうり、白菜、かぼちゃ、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、赤ﾋﾟｰﾏﾝ、えだまめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	かぼちゃクッキー 牛乳	ハロウィン

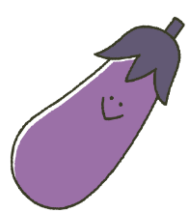
給食だより

子どもと一緒に 食べもの クイズ

Q　さつまいもの名前の由来になった地域は？
①北海道　②京都　③鹿児島

A　正解は③。昔、琉球(沖縄県)から薩摩(鹿児島県)に伝わったことからさつまいもの名になりました。生産量も日本一です。

旬の食材　なす



一般的なのは中長なすで濃い紫色の皮にはナスニンというポリフェノールの一種が含まれています。中は白いですが空気にふれると酸化して変色するので、切ったらすぐに調理しましょう。