

献立表

2025年10月

逗子なないろ保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑		
			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	その他	
01水	昼食	厚揚げの中華丼 南瓜のレモン煮 お麴のみそ汁	米、ごま油、片栗粉、砂糖 砂糖 焼酎	生揚げ、豚もも薄切り肉、鶏がらスープ みそ	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、水菜だけのこ、しょうが かぼちゃ、レモン ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ、オイスターソース 煮干だし汁	518(389) 18.3(13.7)
	午後おやつ	牛乳もち 麦茶	砂糖、片栗粉、黒砂糖	牛乳、きな粉、スキムミルク			11.7(8.8) 1.4(1.1)
02木	昼食	バターロール 鶏肉のバーベキューソース焼き きゃべつとパイナップルのサラダ コーンスープ	バターロール 砂糖 マヨネーズ	鶏もも肉皮なし スキムミルク	キャベツ、パイン缶、きゅうり、干しぶどう クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ コンソメ、パセリ粉	539(404) 27.0(20.2)
	午後おやつ	きつねおにぎり 麦茶	米、砂糖、ごま	油揚げ		しょうゆ	14.7(11.0) 2.0(1.5)
03金	昼食	ソース焼きそば じゃがバターコーンチーズ風味 バナナ 野菜ジュース	焼きそばめん、油 じゃがいも	豚もも薄切り肉 チーズ、バター	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり コーン缶 バナナ 野菜ジュース	コンソメ、パセリ粉	645(438) 21.7(15.3)
	午後おやつ	マシュマロサンド 牛乳	クラッカー、マシュマロ	牛乳			22.1(14.2) 2.3(1.6)
04土	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草のみそ汁	米 油、砂糖 さつまいも、砂糖	豚もも薄切り肉 みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが ほうれんそう	しょうゆ、みりん しょうゆ 煮干だし汁	532(399) 20.8(15.6)
	午後おやつ	きな粉サンド 麦茶	食パン、砂糖	バター、きな粉			13.2(9.9) 1.9(1.5)
06月	昼食	ごはん さわらフライ ちくわフレンチ 玉ねぎのみそ汁	米 油、パン粉、小麦粉 マヨネーズ、ごま	さわら ちくわ、みそ みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん たまねぎ、乾燥わかめ	中濃ソース 煮干だし汁	656(492) 29.3(22.0)
	午後おやつ	マカロニココア 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		ココア（ピュアココア）	24.5(18.4) 1.6(1.2)
07火	昼食	カレーうどん 秋野菜のサラダ バナナ	うどん、油 さつまいも、マヨネーズ、ごま	豚もも薄切り肉 ツナ油漬缶	ほうれんそう、にんじん、ねぎ こまつな、しめじ、にんじん、れんこん バナナ	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ しょうゆ	500(375) 15.4(11.5)
	午後おやつ	五平餅 麦茶	もち米、米、砂糖、すりごま	みそ		みりん	14.7(11.0) 2.4(1.8)
08水	昼食	食パン 鶏肉のマヨネーズ焼き 和風サラダ ポパイミルクスープ	食パン パン粉、マヨネーズ、砂糖 油	鶏もも肉皮なし スキムミルク、ベーコン	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん ほうれんそう、たまねぎ	しょうゆ、パセリ粉 食酢、しょうゆ コンソメ	598(448) 34.3(25.7)
	午後おやつ	おからドーナッツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油、粉砂糖	無調整豆乳、おから 牛乳			19.9(15.0) 2.1(1.5)
09木	昼食	ごはん レバーのかりん揚げ 小松菜ともやしの和え物 豆腐とねぎのみそ汁	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖	鶏レバー 木綿豆腐、みそ	しょうが もやし、こまつな、にんじん ねぎ、乾燥わかめ	ケチャップ、中濃ソース しょうゆ 煮干だし汁	570(426.0) 26.1(19.5)
	午後おやつ	青のりトースト 牛乳	食パン	バター 牛乳	あおのり		17.7(13.1) 1.7(1.3)
10金	昼食	ミートスパゲティー もやしサラダ 小松菜のスープ オレンジ	スパゲティー、油、小麦粉、砂糖 マヨネーズ、ごま	豚ももひき肉、鶏がらスープ、粉チーズ ツナ油漬缶 鶏がらスープ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、セロリー もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、こまつな オレンジ	ケチャップ、中濃ソース しょうゆ	622(466) 26.6(19.9)
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、メープルシロップ	牛乳、バター 牛乳			22.5(16.9) 0.7(0.5)
11土	昼食	食パン ハッシュドポークシチュー キャベツのサラダ	食パン 油 油、砂糖	豚もも薄切り肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールトマト缶詰 キャベツ、きゅうり、コーン缶	ハヤシルウ 食酢、食塩	509(382) 19.2(14.4)
	午後おやつ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	米、ごま	しらす干し	炊き込みわかめ		15.6(11.7) 2.7(2.0)
14火	昼食	鮭とほうれん草のクリームスパゲッティー 大根とハムのりんご酢のサラダ 白菜のスープ みかん	スパゲティー、小麦粉、油 油、砂糖	牛乳、塩さけ、スキムミルク、バター、鶏がらスープ ハム	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ だいこん、きゅうり はくさい、にんじん みかん	りんご酢、食塩 コンソメ	576(433) 21.8(16.4)
	午後おやつ	しそおにぎり 麦茶	米、ごま	しらす干し	しそふりかけ		12.7(9.6) 1.6(1.2)
15水	昼食	ごはん 鶏の唐揚げ ネバネバ和え お麴のみそ汁	米 油、片栗粉 焼酎	鶏もも肉皮なし 挽きわり納豆 みそ	しょうが もやし、こまつな、にんじん たまねぎ	しょうゆ、みりん しょうゆ 昆布だし汁	636(469) 29.1(21.4)
	午後おやつ	メロンパン 牛乳	メロンパン	牛乳			21.1(15.3) 1.2(0.9)
16木	昼食	コッペパン 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ 白菜のミルクスープ	コッペパン パン粉、砂糖 マヨネーズ、油、砂糖	豚ももひき肉、木綿豆腐 スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ キャベツ、きゅうり、コーン缶 はくさい	ケチャップ、中濃ソース 食酢、食塩	540(405) 25.6(19.2)
	午後おやつ	ツナトマトマカロニ 牛乳	マカロニ、オリーブ油	ツナ油漬缶、鶏がらスープ 牛乳	トマトピューレ、たまねぎ、にんじん	パセリ粉	24.6(18.5) 1.8(1.4)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑		
			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	その他	
17 金	昼食	麻婆丼 春雨ときゅうりの酢の物 青梗菜のスープ	米、片栗粉、ごま油、砂糖 はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	木綿豆腐、豚ももひき肉、みそ、鶏がらスープ	ねぎ、にんじん、にら、しょうが みかん缶、きゅうり、コーン缶 チンゲンサイ、たまねぎ	しょうゆ 食酢、しょうゆ しょうゆ	497(368) 17.6(13.2)
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶	グラニュー糖	ヨーグルト(無糖)、スキムミルク	バナナ、パイン缶、みかん缶、干しぶどう		13.3(9.3) 1.0(0.8)
18 土	昼食	あんかけうどん ジャーマンポテト バナナ	うどん、片栗粉 じゃがいも、油	鶏むね肉皮なし ベーコン、鶏がらスープ	はくさい、えのきたけ、にんじん たまねぎ バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん パセリ粉	467(350) 18.3(13.7)
	午後おやつ	青のりチーズサンド 麦茶	食パン、マヨネーズ	スライスチーズ	あおのり		10.8(8.1) 2.1(1.6)
20 月	昼食	きゃべつとベーコンのスパゲティー おからツナマヨサラダ ポパイスープ	スパゲティー、オリーブ油 マヨネーズ、砂糖	ベーコン おから、ツナ油漬缶 鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、トマト キャベツ、きゅうり、にんじん ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶	しょうゆ	534(393) 18.7(13.6)
	午後おやつ	ふかし芋 牛乳	さつまいも	牛乳		食塩	20.9(15.2) 1.2(0.9)
21 火	昼食	ごはん 松風焼き 高野豆腐と根菜の煮物 わかめとお麴のみそ汁	米 パン粉、ごま、砂糖 砂糖 焼酎	鶏ひき肉、豚ももひき肉、無調整豆乳、みそ 凍り豆腐 みそ	たまねぎ、しょうが だいこん、にんじん、ごぼう、いんげん ねぎ、乾燥わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん かつおだし汁	561(408) 24.5(17.9)
	午後おやつ	おやつラーメン 麦茶	生中華めん、ごま油	鶏がらスープ	ねぎ、コーン缶、乾燥わかめ	しょうゆ	12.2(9.1) 2.8(2.1)
22 水 誕生会	昼食	バーガーパン かじきまぐろのフィッシュチップス フレンチサラダ カレースープ	バーガーパン 油、パン粉、小麦粉 油、砂糖	かじき ウインナー、鶏がらスープ	キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん だいこん、たまねぎ、にんじん	中濃ソース、パセリ粉 食酢、食塩 カレールウ	710(572) 27.4(20.6)
	午後おやつ	ココアケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、油、砂糖、粉糖	牛乳、ホイップクリーム(乳脂肪) 牛乳		ココア（ピュアココア）	38.6(33.1) 2.1(1.6)
23 木	昼食	和風スープスパゲッティー ブロッコリーフレンチサラダ オレンジ	オリーブ油 油、砂糖	鶏コマ肉皮なし、バター チーズ	キャベツ、たまねぎ、エリンギ、万能ねぎ ブロッコリー、にんじん オレンジ	しょうゆ、みりん、コンソメ 食酢、食塩	591(444) 25.4(19.1)
	午後おやつ	●ちまき風おにぎり 麦茶	もち米、米、ごま油、砂糖	焼き豚	にんじん、水煮だけのこ、いんげん、干しいだけ	しょうゆ	13.0(9.8) 2.1(1.6)
24 金	昼食	豚みそコーン丼 三色野菜の昆布和え きゃべつのスープ	米、砂糖、油 ごま油	豚もも薄切り肉、みそ	コーン缶、葉ねぎ、しょうが もやし、きゅうり、にんじん、塩こんぶ キャベツ、たまねぎ	みりん、しょうゆ コンソメ	473(484) 17.6(19.6)
	午後おやつ	幼児：せんべい 幼児：麦茶 乳児：マカロニきな粉 乳児：牛乳	せんべい 砂糖、マカロニ	きな粉 牛乳			9.9(12.1) 1.3(1.1)
25 土	昼食	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き きゅうりのゆかり和え お麴のすまし汁	米 油、ごま、砂糖 焼酎	鶏もも肉皮なし、みそ	もやし、きゅうり、しそふりかけ たまねぎ、にんじん	みりん、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	462(347) 23.2(17.4)
	午後おやつ	りんごジャムサンド 麦茶	食パン		りんごジャム		8.3(6.2) 1.3(1.0)
27 月	昼食	スパゲティーナポリタン グリーンサラダ かぶのスープ	スパゲティー、オリーブ油、砂糖 油、砂糖	ベーコン 鶏がらスープ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン キャベツ、きゅうり、ブロッコリー かぶ・葉、たまねぎ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ 食酢、食塩	533(400) 19.4(14.5)
	午後おやつ	黒糖トースト 牛乳	食パン、黒砂糖	バター 牛乳			20.7(15.6) 1.4(1.1)
28 火	昼食	幼児：フランスパン 乳児：バターロール クリームシチュー 白菜のじゃこドレッシングあえ みかん	幼児：フランスパン、 乳児：バターロール じゃがいも、小麦粉 砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉皮なし、スキムミルク、バター、鶏がらスープ しらす干し	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、ブロッコリー はくさい、にんじん みかん	食酢、しょうゆ	502(459) 28.6(24.1)
	午後おやつ	にゅうめん 麦茶	そうめん、片栗粉	鶏むね肉	はくさい、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	13.0(12.1) 2.3(2.0)
29 水	昼食	ごはん 秋鮭の西京焼き うの花炒り煮 大根のみそ汁	米 油、砂糖 ごま油、砂糖	さけ、みそ おから、ちくわ、油揚げ 生揚げ、みそ	葉ねぎ、にんじん、ひじき だいこん、葉ねぎ	みりん しょうゆ、みりん 煮干だし汁	605.0(454) 31.3(23.5)
	午後おやつ	チーズスコーン 牛乳	ホットケーキミックス、小麦粉	バター、チーズ、卵、スキムミルク 牛乳			20.7(15.5) 1.9(1.4)
30 木	昼食	けんちんうどん じゃがいものり和え バナナ	うどん、油 じゃがいも	豚もも薄切り肉	だいこん、しめじ、ねぎ、にんじん、ごぼう あおのり バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 食塩	507(380) 16.9(12.7)
	午後おやつ	ツナの味噌おにぎり 麦茶	米、砂糖、ごま油	ツナ油漬缶、みそ、かつお節	あおのり		7.4(5.6) 1.6(1.2)
31 金	昼食	おばけキーマカレー かぼちゃのサラダ ココロスープ	米、油 マヨネーズ	豚ももひき肉 ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう だいこん、にんじん、コーン缶	カレールウ、ケチャップ 食塩	694(519) 21.4(16.0)
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、グラニュー糖	バター、ホイップクリーム(乳脂肪)、牛乳 牛乳			29.1(21.8) 1.6(1.2)

※マヨネーズは卵なしを使用しています。
※●のメニューは今月の郷土料理です（神奈川県）