

# 2025年 10月の給食予定献立表 (3才以上児)

たくさんたべて ちからをつけようね!

さくらんぼ保育園

曜日	日	こんだてめい	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー 蛋白質脂質塩分
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	
月	13	きのこカレー	豚肉	じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 ピーマン しめじ 舞茸	カレールウ しょうゆ	289kcal
	27	じゃこサラダ りんご 午後おやつ むぎちや フルーツヨーグルトあえ いりざかな	じゃこ ヨーグルト 小魚	三温糖 ごま油 三温糖	キャベツ きゅうり りんご みかん缶 バイン缶	酢 しょうゆ 麦茶	14.4g 10.0g 1.2g
火	14	チンジャオロース	豚肉	三温糖 油 片栗粉	人参 ピーマン 赤パプリカ	しょうゆ	391kcal
	28	もやしときゅうりのすのもの はるさめスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう なし おかし		三温糖 春雨 ごま油 おかし	もやし きゅうり 人参 玉葱 えのき茸 梨	酢 塩 昆布 鯉節 塩 コンソメ	17.2g 17.8g 1.1g
水	1	サバのみそに	生サバ 味噌	三温糖			433kcal
	15	ほうれんそうとツナのナムル きのこことコーンのスープ 午後おやつ 1.15日:ぎゅうにゅう さつまいものむしパン ぶどう 29日:ぎゅうにゅう ぶかししいも ぶどう	ツナ缶 牛乳 牛乳	三温糖 ごま油 白いりごま さつまいも 小麦粉 三温糖 油 さつまいも	ほうれん草 もやし 人参 玉葱 しめじ えのき茸 舞茸 コーン缶 ぶどう ぶどう	しょうゆ 酢 昆布 鯉節 塩 B.P	24.0g 15.5g 1.6g 370kcal 23.0g 12.3g 1.5g
木	2	なっとうごはん (ご飯持参)	納豆 しらす干し		長ねぎ	しょうゆ	494kcal
	30	かぼちゃのそぼろに こまつなごまあえ こんさいのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし なし	豚挽肉 味噌 牛乳	油 三温糖 白すりごま おかし	かぼちゃ 小松菜 もやし 人参 大根 蓮根 しめじ 梨	しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	27.7g 21.6g 1.7g
金	16	〜うんどうかいがんばったねランチ〜 ミートのりやき コールスローサラダ ミニトマト とうふのみそしる なし 午後おやつ ぎゅうにゅう がんばったねクッキー	鶏肉 絹豆腐 味噌 牛乳	三温糖 小麦粉 パター 三温糖 粉砂糖	キャベツ 人参 コーン缶 きゅうり ミニトマト 玉葱 しめじ 梨	しょうゆ 塩 マヨドレ 酢 昆布 煮干し ワカメ	556kcal 23.8g 26.8g 1.5g
	3	きのこカレー じゃこサラダ りんご	豚肉 じゃこ	じゃがいも 三温糖 三温糖 ごま油	人参 玉葱 ピーマン しめじ 舞茸 キャベツ きゅうり りんご	カレールウ しょうゆ 酢 しょうゆ	371kcal 18.3g 14.8g 1.4g
土	17	メルルーサのカレーこやき いなかに なめこじる りんご 午後おやつ 3.17.31日:ぎゅうにゅう かぼちゃもち	メルルーサ 鶏肉 味噌 絹豆腐 味噌 牛乳	三温糖 里芋 三温糖 三温糖 片栗粉 油	人参 蓮根 ごぼう なめこ 玉葱 小松菜 りんご 南瓜	カレー粉 しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し しょうゆ	408kcal 27.3g 16.5g 1.7g
	4	パンのひ (パン持参) にくやさいのため ぎゅうにゅう ほうれんそうのおかかあえ くだもの 午後おやつ むぎちや おかし	牛乳 豚肉 かつお節	パン ごま油 三温糖 じゃがいも おかし	玉葱 人参 ほうれん草 きゅうり	しょうゆ しょうゆ 塩 麦茶	362kcal 19.0g 16.1g 1.1g
月	6	きのこごはん かぼちゃのまめサラダ けんちんじる りんご 午後おやつ 6日:ぎゅうにゅう じゅうごやだんご 20日:ぎゅうにゅう やさいチップス	油揚げ 鶏肉 絹豆腐 ミックス豆 牛乳 きな粉 小豆 牛乳	米 三温糖 ごま油 三温糖 上新粉 白玉粉 さつまいも 油	生椎茸 舞茸 エリンギ 南瓜 人参 大根 長ねぎ ごぼう りんご	しょうゆ マヨドレ 酢 昆布 鯉節 しょうゆ 塩 塩	522kcal 23.8g 22.6g 1.2g 382kcal 16.5g 19.6g 1.1g
	7	めかじきのにつけ れんこんのきんぴら かぼちゃのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう なし おかし するめ	メカジキ 油揚げ 味噌 牛乳 するめ	三温糖 三温糖 白いりごま 油 おかし	蓮根 人参 南瓜 玉葱 しめじ 小松菜 梨	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	357kcal 22.7g 13.7g 1.7g
水	8	パンのひ (パン持参) ミートボール きゃべつとツナのマヨあえ コーンシチュー 午後おやつ むぎちや しおこんぶおにぎり ぶどう	豚挽肉 ツナ缶 牛乳	パン 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米	玉葱 トマト缶 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶 ほうれん草 ぶどう	しょうゆ ケチャップ マヨドレ 酢 塩 塩 麦茶 塩昆布	465kcal 19.9g 15.7g 1.4g
	9	メルルーサのみそマヨやき かぶときゅうりのこんぶあえ きのこのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう なし おかし	メルルーサ 味噌 絹豆腐 味噌 牛乳	三温糖 おかし	人参 玉葱 コーン缶 かぶ きゅうり しめじ えのき茸 舞茸 小松菜 梨	マヨドレ 塩昆布 昆布 煮干し	419kcal 22.9g 19.2g 1.4g
金	10	にこみうどん きゃべつとこまつなのおかかあえ りんご 午後おやつ 10日:ぎゅうにゅう おかし 24日:ぎゅうにゅう ごまだんご	豚肉 油揚げ かつお節 牛乳 牛乳	うどん おかし 上新粉 白すりごま 三温糖	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 小松菜 キャベツ もやし りんご	昆布 鯉節 しょうゆ しょうゆ 塩	567kcal 24.0g 14.1g 2.0g 670kcal 26.9g 16.5g 2.2g
	11	うんどうかい (土曜保育はありません。)					
土	25	そぼろどん (ご飯持参) こふきいも ブロッコリーのおかかあえ くだもの 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	鶏挽肉 かつお節 牛乳	じゃがいも 三温糖 おかし	人参 玉葱 ブロッコリー	しょうゆ 塩 しょうゆ	329kcal 14.7g 11.7g 1.0g

\* 9月より、3才児も主食持参となります。

\* 6日(月)、10日(金)、20日(月)、24日(金)は、主食はいりません。

8日(水)、22日(水)はパンを持参してください。

\* 土曜保育も1日保育になりますので、3才児以上児は主食を持参してください。

4日、18日はパン、25日はご飯を持参してください。

\* 11日(土)は、運動会です。土曜保育はありません。

\* 遠足の日は、お弁当の用意をお願いします。

