

2025年 10月の給食予定献立表 (3才未満児)

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		きのごカレー	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	440kcal
	13	じゃこサラダ りんご	じゃこ	三温糖 ごま油	キャベツ きゅうり りんご	酢 しょうゆ	16.6g
	27	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ フルーツヨーグルトあえ いりざかな	牛乳	おかし	おかし		11.5g
火		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	455kcal
	14	もやしときゅうりのすのもの		三温糖	もやし きゅうり	酢 塩	16.8g
	28	はるさめスープ 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう なし おかし	牛乳	おかし	人参 玉葱 えのき茸	昆布 鰹節 塩 コンソメ	14.0g 1.0g
水		サバのみそに	生サバ 味噌	三温糖			530kcal
	1	ほうれんそうとツナのナムル	ツナ缶	三温糖 ごま油 白いりごま	ほうれん草 もやし 人参	しょうゆ 酢	22.9g
	15	きのことコーンのスープ			玉葱 しめじ えのき茸 舞茸 コーン缶	昆布 鰹節 塩	14.5g 1.4g
木		なっとうごはん	納豆 しらす干し		長ねぎ	しょうゆ	493kcal
	2	かぼちゃのそぼろに こまつなごまあえ	豚挽肉	油 三温糖 白すりごま	かぼちゃ 小松菜 もやし	しょうゆ	21.3g
	30	こんにゃくのみそしる 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし なし	味噌 牛乳	おかし	人参 大根 蓮根 しめじ	昆布 煮干し ワカメ	15.0g 1.4g
金		~うんどうかいがんばったねランチ~					620kcal
	16	とりのてりやき コールスローサラダ	鶏肉	三温糖	キャベツ 人参 コーン缶 きゅうり	しょうゆ 塩 マヨドレ 酢	22.5g
		ミニトマト とうふのみそしる なし 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう がんばったねクッキー	絹豆腐 味噌 牛乳	おかし	ミニトマト 玉葱 しめじ 梨	昆布 煮干し ワカメ	24.1g 1.4g
土		きのごカレー	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	469kcal 17.3g
	3	じゃこサラダ りんご	じゃこ	三温糖 ごま油	キャベツ きゅうり りんご	酢 しょうゆ	13.4g 1.3g
	17	メルルーサのカレーこやき	メルルーサ	三温糖	人参 蓮根 ごぼう	カレー粉 しょうゆ	479kcal
月		いなか	鶏肉 味噌	里芋 三温糖	なめこ 玉葱 小松菜 りんご	しょうゆ	24.4g
	31	なめこじる りんご 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ 3.17.31日:ぎゅうにゅう かぼちゃもち	絹豆腐 味噌 牛乳	おかし	南瓜	昆布 煮干し	14.1g 1.5g
		バターロールパン にくやさしいため ぎゅうにゅう	牛乳 豚肉	パン ごま油 三温糖 じゃがいも	玉葱 人参	しょうゆ	447kcal
火		ほうれんそうのおかかあえ くだもの	かつお節		ほうれん草 きゅうり	しょうゆ 塩	20.4g
	4	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			16.4g
	18	午後おやつ むぎぢゃ おかし	牛乳	おかし		麦茶	1.3g
水		きのごごはん	油揚げ	米 三温糖	生椎茸 舞茸 エリンギ	しょうゆ	547kcal
	6	かぼちゃのまめサラダ けんちんじる りんご	鶏肉 絹豆腐 ミックス豆	ごま油	南瓜 人参 大根 長ねぎ ごぼう りんご	マヨドレ 酢 昆布 鰹節 しょうゆ	20.0g
	20	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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	牛乳	おかし	三温糖 上新粉 白玉粉	塩	17.1g 1.1g 467kcal 17.1g
木		めかじきのにつけ	メカジキ	三温糖	蓮根 人参	しょうゆ	436kcal
	7	れんこんのきんぴら	油揚げ 味噌	三温糖 白いりごま 油	南瓜 玉葱 しめじ 小松菜	しょうゆ	21.4g
	21	かぼちゃのみそしる 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう なし おかし するめ	牛乳	おかし	梨	昆布 煮干し	11.8g 1.6g
金		しょくばん ミートボール	豚挽肉	食パン 三温糖 片栗粉	玉葱 トマト缶	しょうゆ ケチャップ	508kcal
	8	きゃべつとツナのマヨあえ	ツナ缶		キャベツ きゅうり	マヨドレ 酢 塩	19.9g
	22	コーンシチュー 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ しおこんぶおにぎり ぶどう	牛乳	じゃがいも	人参 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶 ほうれん草	塩	16.1g 1.4g
土		メルルーサのみそマヨやき	メルルーサ 味噌	三温糖	人参 玉葱 コーン缶	マヨドレ	486kcal
	9	かぶときゅうりのこんぶあえ	絹豆腐 味噌		かぶ きゅうり	塩 昆布	22.0g
	23	きこのみそしる 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう なし おかし	牛乳	おかし	しめじ えのき茸 舞茸 小松菜	昆布 煮干し	15.8g 1.2g
日		にこみうどん	豚肉 油揚げ	うどん	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草	昆布 鰹節 しょうゆ	475kcal
	10	きゃべつとこまつなのおかかあえ りんご	かつお節		小松菜 キャベツ もやし りんご	しょうゆ	19.9g
	24	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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	牛乳	おかし			11.5g 1.7g 572kcal 22.6g 14.2g 1.8g
月		うんどうかい (土曜保育はありません。)					
	11	そぼろどん こぶきいも	鶏挽肉	じゃがいも 三温糖	人参 玉葱	しょうゆ 塩	401kcal
	25	ブロッコリーのおかかあえ くだもの 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	かつお節 牛乳	おかし	ブロッコリー	しょうゆ	15.0g 10.3g 1.0g



*乳児はりんごが固く食べづらいため、咀嚼の力がついてきたら出すようにしていきます。

