

令和7年 10月献立表

大井・千代川こども園

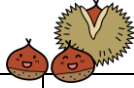
日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄	赤	緑	その他	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 水	昼食	焼うどん ほうれん草のおひたし みそ汁	うどん、油 砂糖	豚もも肉（宮崎）、青のり 木綿豆腐、みそ カットわかめ（中国） いりこ	キャベツ（愛知）、玉ねぎ（兵庫） ほうれん草（ミャンマー）、もやし（静岡） 玉ねぎ（兵庫）、人参（長崎）	料理酒、和風だし、素 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 塩	エネルギー 426 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.0 g カルシウム 108 mg
	午後 おやつ	お茶 おかかおにぎり	白米（国産）	かつお節		濃口しょうゆ	
02 木	昼食	御飯 鶏むね肉の南蛮漬け キャベツのコーン炒め みそ汁	白米（国産） 小麦粉 油、砂糖	鶏むね肉（宮崎） 油揚げ みそ いりこ	玉ねぎ（兵庫）、絹さや（中国） キャベツ（愛知）、コーン（アメリカ） もやし（静岡）、人参（長崎） 白ねぎ（兵庫）	酢、塩 濃口しょうゆ、料理酒 淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 491 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 14.9 g カルシウム 264 mg
	午後 おやつ	牛乳 おからソフトクッキー	砂糖 小麦粉	牛乳、豆乳、おから（アメリカ） 無塩バター（乳含む）、きなこ			
03 金	昼食	御飯 アジの漬け焼き 炒り豆腐 すまし汁	白米（国産） 砂糖 油、片栗粉	鶏ひき肉（宮崎）、油揚げ あじ（ニュージーランド） 木綿豆腐、ひじき（中国） カットわかめ（中国）、いりこ	白ねぎ（兵庫） 人参（長崎）、ねぎ（兵庫） 大根（長崎）	淡口しょうゆ、塩 料理酒 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 362 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 7.6 g カルシウム 159 mg
	午後 おやつ	お茶 カルピス寒天	砂糖	粉末寒天 カルピス（乳含む）	みかん缶（中国）		
04 土		お弁当の日					
06 月	昼食	御飯 塩じゃがコロッケ キャベツとわかめのナムル みそ汁	白米（国産） 油 ごま油	塩じゃがコロッケ（卵含む） 木綿豆腐、みそ カットわかめ（中国） 油揚げ、いりこ	キャベツ（愛知）、人参（長崎） もやし（静岡）、ねぎ（兵庫）	ケチャップ ウスターソース 酢、淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 536 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 18.8 g カルシウム 272 mg
	午後 おやつ	牛乳 お月見だんご（さつまいちも）	砂糖 さつま芋（徳島）	牛乳 スキムミルク			
07 火	昼食	御飯 鶏肉のすき焼き風煮物 春雨の酢の物 みそ汁	白米（国産） 糸コンニャク 春雨、砂糖 麩、ごま油	鶏もも肉（宮崎） 焼き豆腐 みそ、油揚げ いりこ	人参（長崎）、白ねぎ（兵庫）、ほうれん草（ミャンマー） 白菜（長崎）、玉ねぎ（兵庫） もやし（静岡）、キャベツ（愛知） 大根（長崎）、えのき（長野）	みりん 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 421 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 8.7 g カルシウム 159 mg
	午後 おやつ	お茶 わらび餅	砂糖 わらび餅粉	きなこ		塩	
08 水	昼食	他人丼 切り干し大根の白和え みそ汁	白米（国産） 砂糖 片栗粉	豚もも肉（宮崎）、細切のり 木綿豆腐、白ごま みそ、たまご（香川） いりこ	玉ねぎ（兵庫）、ねぎ（兵庫） ほうれん草（ミャンマー） キャベツ（愛知）、もやし（静岡） 切干大根（宮崎）、人参（長崎）	みりん 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 582 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 22.6 g カルシウム 358 mg
	午後 おやつ	牛乳 ドーナツ	油 ホットケーキミックス（乳含む）	牛乳 たまご（香川）			
09 木	昼食	御飯 白身魚のサクサク胡麻焼き 卵の花 けんちん汁	白米（国産）、油 マヨドレ、パン粉 糸コンニャク ごま油、砂糖	たら（ノルウェー） 白ごま、ちくわ、油揚げ おから（アメリカ） 木綿豆腐、いりこ	ねぎ（兵庫） 人参（長崎）、絹さや（中国） 大根（長崎）、ごぼう（北海道）	濃口しょうゆ ウスターソース、塩 料理酒、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.6 g カルシウム 150 mg
	午後 おやつ	お茶 キャベツのベベロンチーノ	スパゲッティ オリーブオイル	ベーコン（乳卵含む）	人参（長崎） キャベツ（愛知）	塩、しょうゆ コンソメ	
10 金	昼食	御飯 大豆ハンバーグ そうめんサラダ みそ汁	白米（国産）、パン粉、油 マヨネーズ（卵含む） オリーブオイル そうめん、砂糖	豚のき肉（宮崎）、たまご（香川） カットわかめ（中国）、みそ 魚肉ソーセージ、油揚げ 水煮大豆（国産）、いりこ	コーン（アメリカ）、人参（長崎） 玉ねぎ（兵庫）、キャベツ（愛知） ほうれん草（ミャンマー） もやし（静岡）	ケチャップ ウスターソース、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.2 g カルシウム 165 mg
	午後 おやつ	お茶 フルーチェ		フルーチェ（いちご） 牛乳			
11 土		お弁当の日					
13 月		スポーツの日					
14 火	昼食	五目御飯 大根とあげの煮物 いんげんのごま和え みそ汁	白米（国産） 砂糖 糸コンニャク	鶏もも肉（宮崎） 油揚げ いりごま みそ、いりこ	ごぼう（北海道）、人参（長崎） 絹さや（中国）、キャベツ（愛知） いんげん（タイ）、しめじ（長野） 大根（長崎）、ねぎ（兵庫）	料理酒、塩 みりん、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 347 mg
	午後 おやつ	牛乳 プリン		牛乳		プリンミックス（乳含む）	
15 水	昼食	御飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え みそ汁	白米（国産） 油、片栗粉	鶏もも肉（宮崎） かつお節 木綿豆腐、みそ いりこ	しょうが（中国） ブロッコリー（エクアドル） 大根（長崎）、人参（長崎） ほうれん草（ミャンマー）	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、料理酒	エネルギー 359 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 11.5 g カルシウム 87 mg
	午後 おやつ	お茶 あんぱんまんせんべい	アンパンマンのソフトせんべい				
16 木	昼食	御飯 野菜ミートローフ 春雨のマヨネーズサラダ みそ汁	白米（国産） 片栗粉、油、砂糖 春雨、ごま油 マヨネーズ（卵含む）	鶏ひき肉（宮崎） 木綿豆腐、みそ 魚肉ソーセージ 油揚げ、いりこ	コーン（アメリカ） 人参（長崎）、玉ねぎ（兵庫） もやし（静岡）、キャベツ（愛知） ほうれん草（ミャンマー）	塩、コンソメ ケチャップ、みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 389 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 8.1 g カルシウム 92 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米（国産） 砂糖			塩	

* 献立にたくさんのメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。

また、持ち帰りました、スプーン、フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。



令和7年 10月献立表



大井・千代川こども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
17 金	昼食	菜飯 サーモンフライ 添えスパゲティ 大根サラダ、みそ汁	白米（国産） パン粉、油、小麦粉 スパゲティ、オリーブオイル マヨネーズ（卵含む）	白ごま、みそ ピンクサーモン（ロシア） カットわかめ（中国） 木綿豆腐、いりこ	菜飯ご飯の素 ブロッコリー（エクアドル） 大根（長崎） 人参（長崎）	濃口しょうゆ、塩 ウスターソース バジル粉、ケチャップ かつお・昆布だし汁	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.6 g カルシウム 258 mg
	午後 おやつ	牛乳 シュガーパイ	牛乳 春巻きの皮、砂糖	牛乳 無塩バター（乳含む）			
18 土	お弁当の日						
20 月	昼食	御飯 バーベキューチキン マカロニサラダ みそ汁	白米（国産） 小麦粉、油、砂糖 マカロニ マヨネーズ（卵含む）	鶏むね肉（宮崎） 木綿豆腐、みそ いりこ	ブロッコリー（エクアドル） ねぎ（兵庫） コーン（アメリカ） 大根（長崎）、人参（長崎）	ケチャップ ウスターソース コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.4 g カルシウム 268 mg
	午後 おやつ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	牛乳 小麦粉、油、砂糖	牛乳 たまご（香川）	かぼちゃ（ベトナム）	ベーキングパウダー	
21 火	昼食	三色丼 高野豆腐とひじきの煮物 にゅうめん汁	白米（国産）、油 砂糖、ごま油 そうめん	鶏ひき肉（宮崎）、たまご（香川） 高野豆腐、ひじき（中国） 油揚げ、カットわかめ（中国） 細切のり、いりこ	ほうれん草（ミャンマー） 人参（長崎） 絹さや（中国） しょうが（中国）	みりん、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 22.6 g カルシウム 308 mg
	午後 おやつ	牛乳 ふかし芋	牛乳 さつま芋（園）	牛乳		塩	
22 水	昼食	御飯 さばの味噌煮 野菜のごま和え すまし汁	白米（国産） 砂糖	さば（ノルウェー） みそ、木綿豆腐 白ごま いりこ	ほうれん草（ミャンマー）、ねぎ（兵庫） しょうが（中国） キャベツ（愛知）、人参（長崎） 大根（長崎）、玉ねぎ（兵庫）	淡口しょうゆ、塩 みりん、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 367 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 9.7 g カルシウム 116 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖	粉末寒天 ごしあん			
23 木	昼食	御飯 マーボー豆腐 五目きんぴら スープ	白米（国産） 砂糖 糸こんにゃく、ごま油 片栗粉	鶏ひき肉（宮崎）、木綿豆腐 豚もも肉（宮崎）、白ごま カットわかめ（中国） 赤みそ、みそ、いりこ	しょうが（中国）、いんげん（タイ） 玉ねぎ（兵庫）、ねぎ（兵庫）、もやし（静岡） ごぼう（北海道）、人参（長崎） えのき（長野）、ほうれん草（ミャンマー）	濃口しょうゆ 料理酒 コンソメ 塩	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.7 g カルシウム 316 mg
	午後 おやつ	牛乳 メロンパンクッキー	牛乳 ホットケーキミックス（乳含む）	牛乳			
24 金	昼食	食パン ブラウンシチュー キャベツサラダ オレンジ	食パン（乳含む） じゃが芋（北海道）、油 マヨネーズ（卵含む）	豚もも肉（宮崎） いりこ	コーン（アメリカ） 玉ねぎ（兵庫）、グリーンピース（インド） キャベツ（愛知）、人参（長崎） オレンジ（オーストラリア）	ピーフシチューの素 ケチャップ コンソメ ウスターソース	エネルギー 429 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 122 mg
	午後 おやつ	お茶 いなりずし	白米（国産） 砂糖	油揚げ 白ごま	人参（長崎）	すし酢 濃口しょうゆ	
25 土	お弁当の日						
27 月	昼食	御飯 鶏のレモン焼き 磯香あえ みそ汁	白米（国産） 片栗粉、油、砂糖	鶏むね肉（宮崎）、細切のり カットわかめ（中国） 木綿豆腐、みそ いりこ	ほうれん草（ミャンマー） レモン果汁 もやし（静岡） 人参（長崎）	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、塩	エネルギー 491 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 11.8 g カルシウム 258 mg
	午後 おやつ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 マカロニ	牛乳 きなこ		塩	
28 火	昼食	チャンポン麺 蒸し餃子 みかん缶	中華麺、ごま油 片栗粉	豚もも肉（宮崎） ぎょうざ いりこ	もやし（静岡）、キャベツ（愛知） ほうれん草（ミャンマー）、人参（長崎） 玉ねぎ（兵庫）、たけのこ（中国） みかん缶（中国）	濃口しょうゆ 中華だしの素、塩	エネルギー 353 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 4.5 g カルシウム 83 mg
	午後 おやつ	お茶 わかめおにぎり	白米（国産）			わかめごはんの素	
29 水	昼食	御飯 筑前煮 ゆかり和え みそ汁	白米（国産） 糸こんにゃく 砂糖 里芋（中国）	鶏もも肉（宮崎） 白ごま 木綿豆腐、みそ いりこ	大根（長崎）、ごぼう（北海道） キャベツ（愛知）、もやし（静岡） 人参（長崎）、ほうれん草（ミャンマー） いんげん（タイ）、たけのこ（中国）	濃口しょうゆ 料理酒、みりん ゆかり粉 かつお・昆布だし汁	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 11.0 g カルシウム 294 mg
	午後 おやつ	牛乳 ジャムロール	牛乳 食パン（乳含む）	牛乳		オレンジソース	
30 木	昼食	御飯 焼き魚のおろし煮 白菜のお浸し みそ汁	白米（国産） 砂糖	タラ（ノルウェー） みそ、油揚げ いりこ カットわかめ（中国）	もやし（静岡）、キャベツ（愛知） 大根（長崎）、ねぎ（兵庫） 白菜（長崎）、人参（長崎）	料理酒、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 494 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 16.9 g カルシウム 331 mg
	午後 おやつ	牛乳 コロコロ揚げ（ココア）	牛乳 砂糖、片栗粉、油	牛乳 高野豆腐		塩 ミルクココア（乳含む）	
31 金	昼食	カレーライス もやしのごま酢あえ バナナ	白米（国産） 砂糖 じゃが芋（北海道） 油	牛もも（オーストラリア） 白ごま いりこ	玉ねぎ（兵庫）、グリーンピース（インド） もやし（静岡）、人参（長崎） バナナ（フィリピン） 絹さや（中国）	バーモントカレー（乳含む） 酢、塩	エネルギー 485 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 11.1 g カルシウム 98 mg
	午後 おやつ	お茶 チヂミ	片栗粉、小麦粉 ごま油	木綿豆腐	ほうれん草（ミャンマー） 人参（長崎）、玉ねぎ（兵庫）	濃口しょうゆ 酢、中華だしの素	

* 21日（火）のおやつは、園の畑で収穫したさつま芋を使用します。

* 午前のおやつは乳児のみです。月・水・金は牛乳、火・木はヨーグルトになります。

* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

* 天候や仕入れ先の入荷状況によって表記の原産地とは異なる産地から食材を入荷することがあります。