



2025年 10月 給食献立表 乳児(3歳未満児)



日	曜日	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	水	ご飯 照り焼きハンバーグ キャベツの甘酢和え ほうれん草の味噌汁	ツナチャーハン 牛乳	豚ひき肉・豆腐 みそ・牛乳・ツナ 煮干し	米・パン粉・油 砂糖・麩・ごま油	玉ねぎ・キャベツ・人参 ほうれん草・長ねぎ・小松菜
2 ・ 16	木	ご飯 豚肉のアップルソースかけ 根菜のきんぴら 生揚げの味噌汁 バナナ	焼き芋 牛乳	豚もも肉・生揚げ みそ・牛乳・煮干し かつお節	米・油・砂糖・ごま さつま芋	玉ねぎ・りんご・生姜・れんこん ごぼう・人参・大根・ほうれん草 バナナ・パセリ
3 ・ 17	金	プラスご飯 さばの竜田揚げ 大根のおかか和え 白菜の味噌汁	シリアルいちご ヨーグルト 麦茶	さば・油揚げ・みそ かつお節・煮干し ヨーグルト・牛乳	米・強化米・片栗粉 油・じゃが芋 コーンフレーク	生姜・大根・ほうれん草・白菜 人参・いちごジャム
4 ・ 18	土	けんちんうどん 温野菜サラダ	チュモッパ 牛乳	鶏もも肉・油揚げ 牛乳・ツナ・かつお節	うどん・油・ごま油 さつま芋・米 マヨネーズ	ごぼう・大根・小松菜・長ねぎ 人参・ブロッコリー・切干大根 青のり
6	月	ご飯 鶏の西京焼き だし巻る彩り和え チンゲン菜のすまし汁 お月見まんじゅう 	きな粉お麩ラスク 牛乳	鶏もも肉・みそ かつお節・牛乳 きな粉	米・砂糖・小麦粉 麩・バター・さつま芋	キャベツ・人参・もやし チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ
7 ・ 21	火	ご飯 チリコンカン かぼちゃサラダ 麩の味噌汁	コロコロごぼうと 青のりのおにぎり 鶏レバーの甘辛煮 牛乳	大豆・豚ひき肉 みそ・牛乳・レバー 煮干し	米・油・砂糖 マヨネーズ・麩・ごま	玉ねぎ・人参・にんにく トマト缶・ケチャップ・かぼちゃ きゅうり・長ねぎ・白菜・ごぼう 青のり・パセリ・生姜
8 ・ 22	水	プラスご飯 鮭のごまみりん焼き こぶき芋 もやしの味噌汁	ポパイケーキ 牛乳	鮭・豆腐・みそ 牛乳・卵・煮干し	米・強化米・ごま油 ごま・じゃが芋 小麦粉・バター・砂糖	青のり・もやし・長ねぎ ほうれん草
9 ・ 23	木	チキンカレーライス ひじきのミルクサラダ かぶのスープ オレンジ	ジャムサンド クラッカー 飲む豆乳ヨーグルト	鶏もも肉・みそ ツナ・スキムミルク ヨーグルト・豆乳 牛乳	米・押麦・じゃが芋 油・小麦粉・砂糖 マヨネーズ クラッカー	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ りんご・トマトピューレ ケチャップ・ひじき・ほうれん草 コーン・かぶ・かぶの葉・オレンジ いちごジャム・パセリ
10 ・ 24	金	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ れんこんのソテー 大根の味噌汁	ミルクココアプリン 牛乳	豚ひき肉・油揚げ みそ・牛乳・煮干し	米・片栗粉・油 砂糖・ごま・麩	玉ねぎ・ケチャップ・れんこん 人参・ほうれん草・大根・アガー
14 ・ 28	火	親子丼 ブロッコリーのごま酢和え しめじと長ねぎの味噌汁	おさつスティック 牛乳	卵・鶏もも肉・みそ 牛乳・かつお節 煮干し	米・砂糖・油・ごま さつま芋	玉ねぎ・刻みのり・ブロッコリー キャベツ・人参・大根・しめじ 長ねぎ
15	水	食パン マカロニグラタン マセドアンサラダ きのこスープ	焼きおにぎり 牛乳	鶏もも肉・牛乳 チーズ・煮干し・みそ	食パン・マカロニ 油・バター・小麦粉 パン粉・さつま芋 砂糖・米・ごま油	玉ねぎ・マッシュルーム缶・パセリ ほうれん草・人参・きゅうり まいたけ・しめじ・えのき・長ねぎ
20	月	納豆ご飯 鶏の西京焼き だし巻る彩り和え 玉ねぎのすまし汁 バナナ	さつま芋蒸しパン 牛乳	納豆・鶏もも肉 みそ・かつお節・牛乳	米・砂糖・小麦粉 バター・さつま芋	キャベツ・きゅうり・人参 もやし・チンゲン菜・玉ねぎ わかめ・バナナ
25	土	チキンピラフ フレンチマカロニサラダ 野菜スープ	黒糖ちんすこう 牛乳	鶏もも肉・牛乳	米・油・マカロニ 砂糖・じゃが芋 小麦粉・黒砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ キャベツ・コーン・きゅうり
27	月	ご飯 照り焼きハンバーグ いも煮（山形県） ほうれん草と長ねぎのすまし汁	ツナチャーハン 牛乳	豚ひき肉・豆腐・みそ 鶏もも肉・生揚げ 牛乳・ツナ・かつお節	米・パン粉・油 砂糖・さといも しらたき・麩・ごま油	玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ ほうれん草・小松菜
29	水	ミートスパゲティ 春雨サラダ 根菜スープ バナナ	焼きおにぎり 牛乳	豚ひき肉・チーズ 牛乳・煮干し・みそ	スパゲティ・油 砂糖・春雨・ごま油 米・小麦粉	玉ねぎ・人参・トマト缶 ケチャップ・キャベツ・もやし きゅうり・大根・ごぼう・バナナ 長ねぎ・にんにく・パセリ
30	木	プラスご飯 カレーの風味焼き 小松菜のソテー もやしと長ねぎの味噌汁	きな粉揚げパン 牛乳	かれい・みそ・牛乳 きな粉・煮干し	米・強化米・小麦粉 油・バター・砂糖 ロールパン	小松菜・人参・コーン・長ねぎ チンゲン菜・もやし
31	金	手作りのハヤシライス バリバリサラダ まいだけのスープ かぼちゃクッキー 	りんごゼリー 牛乳	鶏もも肉・みそ 豆腐・スキムミルク 牛乳	米・押麦・油・砂糖 バター・小麦粉 しゅうまいの皮 ごま油・ごま	玉ねぎ・人参・マッシュルーム缶 にんにく・トマト・トマト缶 ケチャップ・キャベツ・人参 もやし・ほうれん草・長ねぎ まいだけ・かぼちゃ・パセリ りんごジュース・アガー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
495Kcal	18.9g	16.3g	241mg	21mg	349μg	0.40mg	0.42mg	21mg	1.3g



2025年 10月 給食献立表 幼児(3歳以上児)



日	曜日	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	水	ご飯 照り焼きハンバーグ キャベツの甘酢和え ほうれん草の味噌汁	ツナチャーハン 牛乳	豚ひき肉・豆腐 みそ・牛乳・ツナ 煮干し	米・パン粉・油 砂糖・麩・ごま油	玉ねぎ・キャベツ・人参 ほうれん草・長ねぎ・小松菜
2 ・ 16	木	ご飯 豚肉のアップルソースかけ 根菜のきんぴら 生揚げの味噌汁 バナナ	焼き芋 牛乳	豚もも肉・生揚げ みそ・牛乳・煮干し かつお節	米・油・砂糖・ごま さつま芋	玉ねぎ・りんご・生姜・れんこん ごぼう・人参・大根・ほうれん草 バナナ・パセリ
3 ・ 17	金	プラスご飯 さばの竜田揚げ 大根のおかか和え 白菜の味噌汁	シリアルいちご ヨーグルト 麦茶	さば・油揚げ・みそ かつお節・煮干し ヨーグルト	米・強化米・片栗粉 油・じゃが芋 コーンフレーク	生姜・大根・ほうれん草・白菜 人参・いちごジャム
4 ・ 18	土	けんちんうどん 温野菜サラダ	チュモッパ 牛乳	鶏もも肉・油揚げ 牛乳・ツナ・かつお節	うどん・油・ごま油 さつま芋・米 マヨネーズ	ごぼう・大根・小松菜・長ねぎ 人参・ブロッコリー・切干大根 青のり
6	月	ご飯 鶏の西京焼き だし香る彩り和え チンゲン菜のすまし汁 お月見まんじゅう 	きな粉お麩ラスク 牛乳	鶏もも肉・みそ かつお節・牛乳 きな粉	米・砂糖・小麦粉 麩・バター・さつま芋	キャベツ・人参・もやし チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ
7 ・ 21	火	ご飯 チリコンカン かぼちゃサラダ 麩の味噌汁	コロコロごぼうと 青のりのおにぎり 鶏レバーの甘辛煮 牛乳	大豆・豚ひき肉 みそ・牛乳・レバー 煮干し	米・油・砂糖 マヨネーズ・麩・ごま	玉ねぎ・人参・にんにく トマト缶・ケチャップ・かぼちゃ きゅうり・長ねぎ・白菜・ごぼう 青のり・パセリ・生姜
8 ・ 22	水	プラスご飯 鮭のごまみりん焼き こふき芋 もやしの味噌汁	ポパイケーキ 牛乳	鮭・豆腐・みそ 牛乳・卵・煮干し	米・強化米・ごま油 ごま・じゃが芋 小麦粉・バター・砂糖	青のり・もやし・長ねぎ ほうれん草
9 ・ 23	木	チキンカレーライス ひじきのミルクサラダ かぶのスープ オレンジ	ジャムサンド クラッカー 飲む豆乳ヨーグルト	鶏もも肉・みそ ツナ・スキムミルク ヨーグルト・豆乳	米・押麦・じゃが芋 油・小麦粉・砂糖 マヨネーズ クラッカー	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ りんご・トマトピューレ ケチャップ・ひじき・ほうれん草 コーン・かぶ・かぶの葉・オレンジ いちごジャム・パセリ
10 ・ 24	金	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ れんこんのソテー 大根の味噌汁	ミルクココアプリン 牛乳	豚ひき肉・油揚げ みそ・牛乳・煮干し	米・片栗粉・油 砂糖・ごま・麩	玉ねぎ・ケチャップ・れんこん 人参・ほうれん草・大根・アガー
14 ・ 28	火	親子丼 ブロッコリーのごま酢和え しめじと長ねぎの味噌汁	おさつスティック 牛乳	卵・鶏もも肉・みそ 牛乳・かつお節 煮干し	米・砂糖・油・ごま さつま芋	玉ねぎ・刻みのり・ブロッコリー キャベツ・人参・大根・しめじ 長ねぎ
15	水	食パン マカロニグラタン マセドアンサラダ きのこスープ	焼きおにぎり 牛乳	鶏もも肉・牛乳 チーズ・煮干し・みそ	食パン・マカロニ 油・バター・小麦粉 パン粉・さつま芋 砂糖・米・ごま油	玉ねぎ・マッシュルーム缶・パセリ ほうれん草・人参・きゅうり まいたけ・しめじ・えのき・長ねぎ
20	月	納豆ご飯 鶏の西京焼き だし香る彩り和え 玉ねぎのすまし汁 バナナ	さつま芋蒸しパン 牛乳	納豆・鶏もも肉 みそ・かつお節・牛乳	米・砂糖・小麦粉 バター・さつま芋	キャベツ・きゅうり・人参 もやし・チンゲン菜・玉ねぎ わかめ・バナナ
25	土	チキンピラフ フレンチマカロニサラダ 野菜スープ	黒糖ちんすこう 牛乳	鶏もも肉・牛乳	米・油・マカロニ 砂糖・じゃが芋 小麦粉・黒砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ キャベツ・コーン・きゅうり
27	月	ご飯 照り焼きハンバーグ いも煮（山形県） ほうれん草と長ねぎのすまし汁	ツナチャーハン 牛乳	豚ひき肉・豆腐・みそ 生揚げ 牛乳・ツナ・かつお節	米・パン粉・油 砂糖・さといも しらたき・麩・ごま油	玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ ほうれん草・小松菜
29	水	ミートスパゲティ 春雨サラダ 根菜スープ バナナ	焼きおにぎり 牛乳	豚ひき肉・チーズ 牛乳・煮干し・みそ	スパゲティ・油 砂糖・春雨・ごま油 米・小麦粉	玉ねぎ・人参・トマト缶 ケチャップ・キャベツ・もやし きゅうり・大根・ごぼう・バナナ 長ねぎ・にんにく・パセリ
30	木	プラスご飯 カレーのカレー風味焼き 小松菜のソテー もやしと長ねぎの味噌汁	きな粉揚げパン 牛乳	かれい・みそ・牛乳 きな粉・煮干し	米・強化米・小麦粉 油・バター・砂糖 ロールパン	小松菜・人参・コーン・長ねぎ チンゲン菜・もやし
31	金	手作りのハヤシライス バリバリサラダ まいだけのスープ かぼちゃクッキー 	りんごゼリー 牛乳	鶏もも肉・みそ 豆腐・スキムミルク 牛乳	米・押麦・油・砂糖 バター・小麦粉 しゅうまいの皮 ごま油・ごま	玉ねぎ・人参・マッシュルーム缶 にんにく・トマト・トマト缶 ケチャップ・キャベツ・人参 もやし・ほうれん草・長ねぎ まいだけ・かぼちゃ・パセリ りんごジュース・アガー



☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
541Kcal	20.6g	16.8g	199mg	2.5mg	407μg	0.46mg	0.39mg	25mg	1.6g