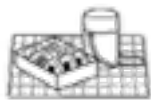




令和7年10月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉 になるもの	からだの熱や力 になるもの	からだの調子をと とのえるもの	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
1(水)	グレープ寒天 牛乳	ごはん 肉じゃが 小松菜の磯和え きのこの味噌汁	マーブルケーキ 牛乳	寒天 牛乳 豚肉 のり 卵 油あげ	三温糖 米 じゃがいも 油 バター しらたき 薄力粉	グレープジュース 人参 えのきだけ たまねぎ グリーンピース 小松菜 はくさい ねぎ しめじ	464kcal 16.6g	600kcal 21.3g	
2(木)	さつま芋の 胡麻和え 牛乳	ごはん 鶏肉のレモン煮 きゃべつの昆布和え 豆腐の味噌汁	チーズクッキー 牛乳	牛乳 鶏肉 竹輪 ひじき 塩昆布 豆腐 卵 チーズ	さつまいも 三温糖 ごま 米 かたくり粉 油 ごま油 じゃがいも 薄力粉 バター	レモン キャベツ 人参 ねぎ 小松菜 レーズン	443kcal 18.0g	559kcal 22.9g	
3(金)	マカロニ みたらし 牛乳	ごはん ホークチャップ きのこ水菜のサラダ かぶのコンソメスープ	きな粉ドーナツ 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 豆乳 きな粉	マカロニ 三温糖 かたくり粉 米 ホットケーキミックス 油 マヨネーズ	人参 たまねぎ 大根 水菜 キャベツ しめじ はくさい かぶ コーン	486kcal 18.1g	634kcal 22.8g	
4(土)	人参スティック 牛乳	そばろ丼 高野豆腐のサラダ さつま芋の味噌汁	レーズンスコーン 牛乳	牛乳 豚肉 高野豆腐 ひじき	米 三温糖 油 さつまいも 薄力粉 バター	人参 たまねぎ もやし ねぎ えのきだけ 小松菜 レーズン	434kcal 16.6g	565kcal 21.0g	
6(月)	ココア蒸しパン 牛乳	ゆかりごはん 豚だれこん もやしの酢の物 お月見汁	うさぎ みるくパン 牛乳	牛乳 豚肉 生揚げ 茗荷 ひじき 脱脂粉乳	薄力粉 三温糖 米 強力粉 ふ バター	大根 人参 しょうが もやし 小松菜 きゅうり たまねぎ コーン ほうれんそう	522kcal 20.4g	623kcal 24.8g	
7(火)	いちご ヨーグルト	枝豆チーズパン 豆乳クリームシチュー ひじきの和え物 パナナ	ねぎじゃこ おむすび 牛乳	ヨーグルト 牛乳 チーズ 鶏肉 豆乳 ひじき かつお節 ちりめんじゃこ	ジャム 三温糖 強力粉 ごま バター じゃがいも 米粉 米	枝豆 人参 たまねぎ もやし しめじ グリーンピース キャベツ 小松菜 パナナ ねぎ	436kcal 20.2g	598kcal 28.5g	
8(水)	ココア麴ラスク 牛乳	ごはん 豚肉の塩だれ炒め かぶの梅じゃこ和え 里芋の味噌汁	フレンチトースト 牛乳	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ ひじき 豆腐 卵 豆乳	ふ バター 三温糖 米 里芋 じゃがいも 油 食パン	たまねぎ キャベツ はくさい かぶ きゅうり 赤ピーマン 人参 梅干し	506kcal 19.9g	586kcal 22.2g	
9(木)	マヨトースト 牛乳	ひじきご飯 ちくわの磯辺揚げ 南瓜サラダ げんちゃん汁	パナマフィン 牛乳	牛乳 ひじき 油あげ 竹輪 あおのり ハム 豆腐 卵	食パン 米 三温糖 薄力粉 油 マヨネーズ バター	かぼちゃ たまねぎ きゅうり 人参 ごぼう 大根 パナナ ねぎ	476kcal 16.2g	596kcal 20.2g	
10(金)	👁️目の愛護のデー👁️			チーズ 牛乳 鶏肉 レバー 豆腐 竹輪	薄力粉 三温糖 米 バター じゃがいも 油 ごま ふ ホットケーキミックス ジャム	キャベツ トマト たまねぎ グリーンピース ほうれんそう 人参 小松菜	462kcal 18.9g	562kcal 23.3g	
	チーズ蒸しパン 牛乳	ごはん チキンとレバーのトマト煮 白和え 麴のすまし汁	ブルーベリーの パウンドケーキ 牛乳						
14(火)	黒糖蒸しパン 牛乳	豚ときのこのパスタ フレンチサラダ ミネストローネ	洋風お焼き 牛乳	牛乳 豚肉 ハム ベーコン チーズ 卵	薄力粉 黒砂糖 スパゲティ 油 米 三温糖 じゃがいも バター	しめじ エリンギ 人参 なす 小松菜 にんにく キャベツ きゅうり レモン ピーマン トマト	485kcal 19.3g	576kcal 23.3g	
15(水)	きなこ ヨーグルト	ごはん たらもの味噌マヨ焼き 切干大根のサラダ 舞茸のすまし汁	あんまん 牛乳	きな粉 ヨーグルト 高野豆腐 ひじき 豆乳 あずき 牛乳	三温糖 米 マヨネーズ 油 ごま ごま油 薄力粉 強力粉	切り干し大根 人参 きゅうり もやし まいたけ たまねぎ ねぎ	430kcal 18.1g	578kcal 22.6g	
16(木)	ボン菓子 牛乳	♡お誕生会ランチプレート♡	さつま芋 モンブラン 牛乳	牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 卵 ひじき	米 バター パン粉 三温糖 スパゲティ 油 さつまいも 生クリーム	人参 たまねぎ ブロッコリーきゅうり コーン オレンジ	530kcal 17.4g	653kcal 21.7g	
17(金)	🍁秋の遠足🍁			牛乳 卵	食パン 三温糖 バター	かぼちゃ			
	シナモン トースト 牛乳	弁当持参	かぼちゃプリン 牛乳				203kcal 8.4g	178kcal 8.0g	
18(土)	麴ラスク 牛乳	スタミナ丼 春雨の中華和え 長ねぎのスープ	スイートポテト 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 ちりめんじゃこ 豆乳	ふ バター 三温糖 はるさめ 米 ごま油 さつまいも	人参 たまねぎ ほうれんそう ねぎ きゅうり にら	496kcal 17.2g	622kcal 19.8g	
20(月)	🍌広島が生産物見つけ “パセリ”			牛乳 卵 ベーコン ひじき ちりめんじゃこ ハム チーズ	米 じゃがいも 油 三温糖 ごま 食パン	大根 人参 たまねぎ レタス ほうれんそう パセリ 小松菜 ピーマン 赤ピーマン コーン	408kcal 16.1g	537kcal 20.2g	
	大根スティック 牛乳	ごはん レタスサラダ スパニッシュオムレツ コンソメスープ	ピザトースト 牛乳						
21(火)	青のり麴ラスク 牛乳	ねぎ味噌パン 鶏手羽元の照り煮 韓国風サラダ 広島っ子汁	カレーおむすび 牛乳	あおのり 牛乳 豆乳 卵 ハム ひじき のり 油あげ ちりめんじゃこ 鶏肉 チーズ	ふ バター 強力粉 三温糖 マヨネーズ ごま ごま油 米 さつまいも	もやし きゅうり ねぎ 人参 たまねぎ	466kcal 22.7g	548kcal 24.7g	
22(水)	ブルーベリーの 蒸しパン 牛乳	ごはん 小松菜の納豆和え 鮭のちゃんちゃん焼き かぶのすまし汁	レモンクッキー 牛乳	牛乳 さけ 油揚げ 納豆 卵 かつお節 豆腐	薄力粉 三温糖 ジャム 米 油 バター	人参 たまねぎ ねぎ もやし 小松菜 小松菜 レモン かぶ	458kcal 20.3g	554kcal 25.3g	
23(木)	じゃがバター 牛乳	ごはん ニラレバ 春雨のマヨ和え きくらげの中華スープ	バターケーキ 牛乳	あおのり 牛乳 レバー 鶏肉 高野豆腐 竹輪 豆腐 豆乳 卵	じゃがいも 米 かたくり粉 はるさめ マヨネーズ 薄力粉 三温糖 バター	生姜 にら たまねぎ 人参 もやし 小松菜 えのきだけ きくらげ ねぎ	463kcal 18.6g	609kcal 23.5g	
24(金)	🍌ひろしま食育ウィーク🍌			寒天 牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 油あげ クイナ チーズ	三温糖 米 油 かたくり粉 パン粉 ごま じゃがいも 薄力粉 強力粉	ルヴァージュ たまねぎ 大葉 ほうれんそう 人参 もやし 大根 広島菜 まいたけ ねぎ レモン	451kcal 17.4g	583kcal 22.3g	
	オレンジ寒天 牛乳	ごはん しそ入りつくね ほうれん草のごま和え レモ菜味噌汁	ウィンナーパン 牛乳						
25(土)	きな粉の 蒸しパン 牛乳	焼きそば 豆腐のコロコロサラダ パナナ	コーンおむすび 牛乳	きな粉 牛乳 豚肉 豆腐 ひじき チーズ	薄力粉 三温糖 焼きそば麺 油 ごま 米	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり レモン パナナ コーン	563kcal 20.3g	643kcal 23.3g	
27(月)	豆乳寒天 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜のおかか和え きのこのミルクスープ	黒ゴマクッキー 牛乳	豆乳 寒天 きな粉 牛乳 卵 豚肉 竹輪 かつお節	三温糖 米 じゃがいも ごま 薄力粉 バター	キャベツ たまねぎ はくさい もやし 生姜 人参 小松菜 エリンギ しめじ パセリ	485kcal 20.0g	612kcal 25.3g	
28(火)	ラスク 牛乳	ごはん 鶏肉の西京焼き ひじきのごまマヨ和え あおさのすまし汁	さつまいも レーズンケーキ 牛乳	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 豆腐 あおさ 卵	食パン バター 三温糖 ごま 米 マヨネーズ 薄力粉 さつまいも	もやし 人参 ほうれんそう たまねぎ みつば レーズン	461kcal 19.9g	581kcal 25.2g	
29(水)	ココアトースト 牛乳	ごはん マーボー豆腐 中華和え もずくスープ	マラーカオ 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 卵 もずく	食パン バター 三温糖 米 かたくり粉 ごま油 はるさめ コーンスターチ 薄力粉	たまねぎ 人参 えのきだけ しいたけ ねぎ きゅうり レーズン	494kcal 17.5g	609kcal 21.0g	
30(木)	マカロニきなこ 牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツポンチ	いちごスコーン 牛乳	きな粉 牛乳 豚肉 牛肉 ハム 寒天 豆乳	マカロニ 三温糖 マヨネーズ 米 薄力粉 バター ジャム	たまねぎ 人参 ほうれんそう キャベツ コーン マッシュルーム みかん パイナップル缶 パナナ グレープジュース	512kcal 16.3g	644kcal 18.9g	
31(金)	抹茶蒸しパン 牛乳	さくら組 リクエスト献立🌸	クッキー 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ゼラチン 卵 豆乳	薄力粉 三温糖 米 はるさめ かたくり粉 ごま油 バター 油	人参 たまねぎ グリーンピース 生姜 きゅうり グレープジュース アップルジュース	522kcal 18.2g	626kcal 21.7g	
※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。							1か月平均	464kcal 18.1g	579kcal 22.2g