

2025年10月

献立表

パステル保育園(一般)



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価	日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		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	調味料					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	調味料		
01 (水)	御飯 すまし汁(さといも・あげ) さわらの蒸しみそ焼き ほうれん草の塩こま和え	米、じゃがいも、さといも、片栗粉、油、砂糖、米粉、こま	牛乳、さわら、米みそ、油揚げ	もやし、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、にんじん、あおのり、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 いももち 牛乳	エネルギー 632 kcal たんばく質 27.6 g 脂 質 23.9 g 塩 分 1.8 g	18 (土)	ロールパン バナナ ぶどうゼリー	ロールパン、黒砂糖、砂糖	牛乳	ぶどう濃縮果汁、バナナ、かんてん	牛乳 ビスコ ミニゼリー 牛乳	エネルギー 338 kcal たんばく質 10.6 g 脂 質 12.3 g 塩 分 0.6 g	
02 (木)	御飯 中華スープ(じゃがいも・チンゲン菜) 厚揚げの炒め物 きゅうりの酢の物	米、じゃがいも、片栗粉、こま油、こま、砂糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、さけ	きゅうり、みかん缶、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、にら、しめじ、わかめ、焼きのり	酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 おにぎり(さけ・こま) ほうじ茶	エネルギー 557 kcal たんばく質 21.1 g 脂 質 15.8 g 塩 分 1.4 g	20 (月)	栗ごはん みそ汁(なす・じゃがいも) 鶏むね肉のふくら焼き れんこんと厚揚げの炒め煮	米、じゃがいも、くり、コンフレック、米みそ、しらす干し、バター	牛乳、鶏むね肉、生揚げ、米みそ、しらす干し、バター	れんこん、チンゲンサイ、干しぶどう、にんじん、なす、たまねぎ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 オートミールスタップ 牛乳	エネルギー 567 kcal たんばく質 27.7 g 脂 質 18.5 g 塩 分 2.1 g
03 (金)	みそラーメン メンチカツ ブロッコリーとひじきのサラダ	中華めん、小麦粉、油、こま油、砂糖、パン粉、でん粉	牛乳、豚ひき肉、豚肉、米みそ、鶏むね肉	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、とうもろこし、ひじき、切り干しだいこん	中華だしの素、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 535 kcal たんばく質 22.8 g 脂 質 19.6 g 塩 分 2.1 g	21 (火)	カレーライス オニオンスープ もやしとわかめのサラダ	じゃがいも、米、油、押麦	牛乳、豚肉、ハム	たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、わかめ、にんにく	カレールウ、食塩、しょうゆ、コンソメ、酢、パセリ粉	牛乳 ジューストリング 牛乳	エネルギー 598 kcal たんばく質 18.0 g 脂 質 26.4 g 塩 分 2.5 g
04 (土)	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) ハンバーグ ブロッコリーの三色サラダ	米、片栗粉、和風ドレッシング、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ	ブロッコリー、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン、にんにく、わかめ	かつお・昆布だし汁、酒、食塩、ナツメグ	牛乳 ホームバイ ラムネ 牛乳	エネルギー 536 kcal たんばく質 23.0 g 脂 質 20.5 g 塩 分 1.4 g	22 (水)	焼きそば みそ汁(かぼちゃ・あげ) 赤魚のホイル焼き	焼きそば、米粉、油、砂糖	牛乳、あかうろ、豚肉、豆腐、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	もやし、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、だいこん、しめじ、こまつな、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、あおのり	かつお・昆布だし汁、中華ソース、酒、こしょう	牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 561 kcal たんばく質 25.4 g 脂 質 24.3 g 塩 分 2.0 g
06 (月)	お月見うどん 松風焼き かぼちゃサラダ りんご	うどん、さつまいも、小麦粉、パン粉、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、こま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、うずら卵、米みそ、バター	たまねぎ、かぼちゃ、りんご、ねぎ、にんじん、きゅうり、しいたけ、干しぶどう、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 うさぎまんじゅう 牛乳	エネルギー 546 kcal たんばく質 22.2 g 脂 質 20.4 g 塩 分 2.6 g	23 (木)	御飯 わかめスープ ポークビーンズ チンゲン菜のしらすサラダ	米、じゃがいも、油、こま、砂糖	牛乳、煮大豆、豚肉、チーズ、しらす干し、かつお節	たまねぎ、チンゲンサイ、ホールトマト缶、キャベツ、にんじん、コーン、ねぎ、わかめ、にんにく	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、中華だしの素、パセリ粉	牛乳 チーズおかおにぎり ほうじ茶	エネルギー 610 kcal たんばく質 21.8 g 脂 質 13.6 g 塩 分 1.7 g
07 (火)	さんまのかは焼き丼 みそ汁(さつま芋・わかめ) 卵の花	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さんま、鶏ひき肉、おから、米みそ	にんじん、ごぼう、キャベツ、こまつな、しいたけ、バナナ、ねぎ、しょうが、わかめ	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、食塩	牛乳 ホットケーキ(バナナ) 牛乳	エネルギー 664 kcal たんばく質 24.3 g 脂 質 25.6 g 塩 分 1.8 g	24 (金)	御飯 みそ汁(さといも・わかめ) 筑前煮 キャベツのツナ和え	米、食パン、さといも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ缶、米みそ、バター、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、れんこん、ごぼう、コーン、いんげん、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ブレンドトースト 牛乳	エネルギー 581 kcal たんばく質 24.1 g 脂 質 18.4 g 塩 分 2.1 g
08 (水)	御飯 中華スープ(チンゲン菜・いも) マーボー豆腐(たまねぎ) はるさめの酢の物	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、片栗粉、こま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、米みそ	たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、こまつな、みかん缶、にんじん、コーン、しょうが	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 栗飯おにぎり(しらす) ほうじ茶	エネルギー 547 kcal たんばく質 19.7 g 脂 質 14.1 g 塩 分 1.6 g	25 (土)	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) ハンバーグ ブロッコリーの三色サラダ	米、片栗粉、和風ドレッシング、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ	ブロッコリー、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン、にんにく、わかめ	かつお・昆布だし汁、酒、食塩、ナツメグ	牛乳 ホームバイ ラムネ 牛乳	エネルギー 536 kcal たんばく質 23.0 g 脂 質 20.5 g 塩 分 1.4 g
09 (木)	御飯 すまし汁(だいこん・あげ) さばのみそ煮 チンゲン菜のとりみ炒め	米、小麦粉、片栗粉、油、こま油、砂糖	牛乳、さば、豚肉、米みそ、油揚げ、かつお節	チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、えのきだけ、とうもろこし、ねぎ、万能ねぎ、あおのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、みりん、酒、中華ソース、食塩、しょうが、中華だし	牛乳 お好み焼き 牛乳	エネルギー 549 kcal たんばく質 23.1 g 脂 質 20.2 g 塩 分 2.0 g	27 (月)	ロールパン かぶのスープ さわらのムニエル きんぴらごぼう	ロールパン、さつまいも、米粉、砂糖、小麦粉、こま油、片栗粉、油	牛乳、さわら、豆腐、卵、油揚げ、ベーコン、バター	かぶ、にんじん、ブロッコリー、かぶ・葉、干しぶどう、さやえんどう、ひじき、ごぼう	しょうゆ、コンソメ、食塩、みりん	牛乳 さつまいもの蒸しパン 牛乳	エネルギー 542 kcal たんばく質 24.5 g 脂 質 23.6 g 塩 分 1.9 g
10 (金)	御飯 みそ汁(なす・わかめ) 焼きがんとどきのあなかけ ブロッコリーと人参のおかか和え	米、小麦粉、さつまいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、米みそ、かつお節	ブロッコリー、にんじん、なす、たまねぎ、りんご、ねぎ、ひじき、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、食塩、しょうゆ	牛乳 りんごケーキ 牛乳	エネルギー 635 kcal たんばく質 25.9 g 脂 質 22.1 g 塩 分 1.4 g	28 (火)	御飯 みそ汁(さといも・こまつな) 肉団子 ひじきとさつま芋の煮物	さつまいも、米、さといも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、こまつな、ごぼう、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳 さつま芋チップ 牛乳	エネルギー 596 kcal たんばく質 20.6 g 脂 質 23.2 g 塩 分 1.7 g
11 (土)								29 (水)	油揚げとにんじんの混ぜご飯 みそ汁(だいこん・ねぎ) さばの焼きおろし煮 ほうれん草とえのき草のお浸し	米、米粉、さといも、砂糖、油、こま	牛乳、さば、豆腐、油揚げ、米みそ	だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、パセリ粉	牛乳 ツナパン 牛乳	エネルギー 613 kcal たんばく質 25.5 g 脂 質 23.0 g 塩 分 2.0 g
13 (月)								30 (木)	御飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 揚げ豆腐の和風あなかけ かりぼりし和え	米、食パン、油、片栗粉、こま、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ、ウインナー	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきだけ、チンゲンサイ、だいこん、にんじん、さやえんどう、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ケチャップ	牛乳 ピザトースト 牛乳	エネルギー 599 kcal たんばく質 23.9 g 脂 質 24.5 g 塩 分 2.0 g
14 (火)	コッペパン かぶのスープ 野菜コロッケ コールスローサラダ	コッペパン、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ひき肉、ベーコン、ハム	かぶ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、かぶ・葉、とうもろこし	中華ソース、食塩、酢、コンソメ、こしょう	牛乳 ブルーチェ ラムネ	エネルギー 529 kcal たんばく質 18.0 g 脂 質 20.1 g 塩 分 2.4 g	31 (金)	おにぎり 柿 かぼちゃのスープ 鶏肉の照り焼き 小松菜のサラダ	米、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏もも肉(皮付き)	かき、キャベツ、かぼちゃ、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、とうもろこし、ひじき、焼きのり、レモン汁、パセリ、しょうが、シャインマスカット、いちごジャム	しょうゆ、みりん、酒、ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳 ショートケーキ 牛乳	エネルギー 670 kcal たんばく質 24.6 g 脂 質 21.0 g 塩 分 1.8 g
15 (水)	御飯 みそ汁(なす・じゃがいも) 肉豆腐 切干大根のサラダ	米、じゃがいも、砂糖、油、こま	牛乳、焼き豆腐、豚肉、ツナ缶、いわし、米みそ	たまねぎ、ねぎ、なす、きゅうり、にんじん、えのきだけ、切り干しだいこん、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	牛乳 みぞ焼きおにぎり 小魚 ほうじ茶	エネルギー 565 kcal たんばく質 25.6 g 脂 質 14.7 g 塩 分 1.8 g	☆10月31日は誕生会メニューです。 ☆食材の都合により、献立に変更が生じる場合があります。 変更の際は玄関のお知らせをご覧ください。 ☆旬の食材 鯖 ほっけ まつたけ さといも 大豆 柿 栗							
16 (木)	きのこのハヤシライス 豆腐スープ コロコロサラダ	米、じゃがいも、白玉粉、マヨネーズ、押麦、小麦粉、砂糖、こま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、バター	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、チンゲンサイ、かぼちゃ、コーン、きゅうり、しめじ、ねぎ	ケチャップ、中華ソース、中華だしの素、コンソメ、食塩、しょうゆ	牛乳 みだらし白玉 牛乳	エネルギー 666 kcal たんばく質 21.4 g 脂 質 27.5 g 塩 分 1.4 g								
17 (金)	さつま芋御飯 みそ汁(キャベツ・あげ) 豚肉の生葉焼き もやしのツナ酢あえ	米、さつまいも、砂糖	牛乳、ツナ缶、米みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 529 kcal たんばく質 21.6 g 脂 質 19.6 g 塩 分 1.5 g								

