



# 亀有りりおっこ保育園 10月 給食献立表

令和7年



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			
1 — 水 —	ちらし寿司 すまし汁(麩・みつば) 大根と豚肉の煮物 りんご	米、さといも、砂糖、ごま、焼ふ	豚肉、鶏ひき肉、卵、かにかまぼこ	りんご、だいこん、にんじん、きゅうり、いんげん、みつば、えのきたけ、焼きのり	牛乳100 お菓子 ショア(いちご) お祝いケーキ	エネルギー 385 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 10.2 g カルシウム 74 mg	
2 — 木 —	ロールパン バナナ ミネストローネ 鶏肉のパン粉焼き きゅうりとコーンのサラダ	ロールパン、米、じゃがいも、パン粉、フレンチドレッシング、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、卵	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、ホールトマト缶詰、コーン缶、トマトピューレ、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 雑炊	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.8 g カルシウム 216 mg	
3 — 金 —	ご飯 グレープフルーツ みそ汁(白菜・なす) 白身魚の中華風あんかけ 春雨サラダ	米、小麦粉、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、かれない、ちくわ、かにかまぼこ、米みそ	グレープフルーツ、もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、たけのこ、ねぎ、にら、ピーマン、わかめ、なす	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.0 g カルシウム 220 mg	
4 — 土 —	チキンライス 白菜のスープ 大根とツナのおえ物 果物	米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬、バター	パイン缶、はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 442 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.4 g カルシウム 232 mg	
6 — 月 —	ご飯 パイナップル みそ汁(なめこ・ねぎ) とり天 ほうれん草の磯香和え	米、片栗粉、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、無塩バター、絹ごし豆腐、かまぼこ、米みそ	ほうれん草、パイナップル、もやし、りんご、なめこ、生わかめ、にんじん、ねぎ、焼きのり、にんにく、しょうが	お菓子 牛乳100 牛乳130 りんご蒸しパン	エネルギー 674 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 31.0 g カルシウム 214 mg	
7 — 火 —	ハンバーガー コンソメスープ きゃべつのサラダ キウイフルーツ	バーガーパン、パン粉、砂糖、フレンチドレッシング	豚ひき肉、牛乳	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、あさつき、りんご果汁50%飲料	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 307 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 11.0 g カルシウム 75 mg	
8 — 水 —	ご飯 バナナ すまし汁(大根・えのき) 鯖の味噌焼き ほうれん草の白あえ	米、砂糖、ごま、ごま(乾)	牛乳、さば、木綿豆腐、豚ひき肉、かまぼこ、米みそ、粉チーズ	バナナ、ほうれん草、う、だいこん、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ミートパイ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.6 g カルシウム 232 mg	
9 — 木 —	ひじきご飯 みそ汁(ラッキー★) 小松菜のサラダ 柿	米、さといも、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ	こまつな、かき、アルファルファもやし、にんじん、ねぎ、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 395 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.8 g カルシウム 284 mg	
10 — 金 —	おにぎり(わかめ・ゆかり) オレンジ 豚汁 チキンカツ ミモザサラダ	じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、鶏むね肉、ハム、米みそ、油揚げ	オレンジ、ブロッコリー、トマト、だいこん、きゅうり、にんじん、板こんにやく、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 麦茶 アイス(幼児組) パパロア(乳児組)	エネルギー 710 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 21.6 g カルシウム 280 mg	
14 — 火 —	ご飯 柿 みそ汁(白菜・ねぎ) 豆腐つくねあんかけ ほうれん草ともやしの胡麻和え	米、小麦粉、砂糖、パン粉、さつまいも、片栗粉、すりごま、ごま、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、チーズ、かまぼこ、卵、米みそ、バター	ほうれん草、かき、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、れんこん、しいたけ、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつまいもとチーズのマフィン	エネルギー 650 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 25.2 g カルシウム 378 mg	
15 — 水 —	味噌コーンラーメン オレンジ 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ 棒チーズ	生中華めん、食パン、ごま油、ごま、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、チーズ、米みそ	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、コーン缶、にら、にんじん、ねぎ、りんごジャム	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 519 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.0 g カルシウム 306 mg	
16 — 木 —	ご飯 グレープフルーツ みそ汁(豆腐・キャベツ) 肉じゃが ほうれん草の納豆あえ	米、じゃがいも、砂糖	ヨーグルト、豚肉、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、かまぼこ、米みそ	グレープフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、もやし、にんじん、しらたき、キャベツ、ねぎ	お菓子 牛乳100 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 9.5 g カルシウム 219 mg	
17 — 金 —	食パン バナナ 豆乳スープ 鮭のコーンマヨ焼き きゃべつとささ身のサラダ	パン・食パン(学校給食用)、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、豆乳、鶏ひき肉、鶏ささ身、バター	バナナ、はくさい、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、しらたき、えのきたけ、にんじん、コーン缶、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 和風スパゲティ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 14.1 g カルシウム 208 mg	

※土曜日のおやつは、マリービスケット・星食べよ・ヨーグルト・ホームパイ・ビスコ・雪の宿・ジョアの中から提供します。

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			
18 — 土 —	鶏南蛮うどん 麦茶 ブロッコリーサラダ 果物	ゆでうどん、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 337 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.3 g カルシウム 178 mg	
20 — 月 —	秋野菜のカレーライス わかめスープ チーズのサラダ りんご	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、無塩バター、チーズ、卵	たまねぎ、りんご、キャベツ、バナナ、日本かぼちゃ、にんじん、れんこん、まいたけ、しめじ、きゅうり、生わかめ、あさつき、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 バナナケーキ	エネルギー 717 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 29.4 g カルシウム 270 mg	
21 — 火 —	ちゃんぽんうどん グレープフルーツ 麦茶 棒チーズ ブロッコリーと炒り卵のマヨネーズあえ	ゆでうどん、米、マヨネーズ、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、卵、チーズ、とろけるチーズ	グレープフルーツ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、たけのこ、にら	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きおにぎり	エネルギー 452 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.9 g カルシウム 323 mg	
22 — 水 —	ご飯 パイナップル すまし汁(えのき・麩) ポークチャップ きゃべつゆかりあえ	米、マカロニ、砂糖、焼ふ(車ふ)、片栗粉、油	牛乳、豚肉、きな粉	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、しめじ、もやし、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 18.3 g カルシウム 197 mg	
23 — 木 —	クロワッサン バナナ オニオンスープ 鶏肉のマーマレード焼き ひじきときゅうりのサラダ	クロワッサン、干しとうめん、フレンチドレッシング、砂糖	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マーマレード・低糖度、あさつき、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 540 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.5 g カルシウム 221 mg	
24 — 金 —	ごま塩ご飯 オレンジ 豚汁(じゃが芋) さわらの照り焼き 小松菜のおかかあえ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、押麦、メープルシロップ、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、豚肉、米みそ、かまぼこ、卵、油揚げ、かつお節、バター	オレンジ、こまつな、もやし、だいこん、にんじん、板こんにやく、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアホットケーキ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 312 mg	
25 — 土 —	味噌ラーメン 麦茶 カレー風味ソーテー 果物	生中華めん、ロールパン、じゃがいも、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、米みそ	オレンジ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん、ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.6 g カルシウム 217 mg	
27 — 月 —	中華炊き込みおこわ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) チンゲン菜のおえ物 柿	米、もち米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、無塩バター、卵、米みそ、しらす干し	チンゲンサイ、かき、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、日本かぼちゃ、ねぎ、あさつき、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 手作りクッキー	エネルギー 610 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 22.1 g カルシウム 239 mg	
28 — 火 —	焼き豚ラーメン キウイフルーツ 麦茶 ブロッコリーときのこのサラダ 棒チーズ	生中華めん、パン・食パン(学校給食用)、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、チーズ、バター	キウイフルーツ、ブロッコリー、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 シュガートースト	エネルギー 463 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.2 g カルシウム 272 mg	
29 — 水 —	ご飯 りんご みそ汁(大根・あげ) チキンチキンごぼう きゃべつ昆布和え	米、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、油揚げ、米みそ	りんご、キャベツ、だいこん、もやし、にんじん、ごぼう、きゅうり、れんこん、ねぎ、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ おせんべい	エネルギー 407 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 8.5 g カルシウム 137 mg	
30 — 木 —	麦パン バナナ 野菜スープ なすのミートソース焼き 小松菜ともやしのドレッシングあえ	ライ麦パン、米、砂糖、油、ごま油、ごま(乾)	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、とろけるチーズ	バナナ、たまねぎ、こまつな、ホールトマト缶詰、もやし、キャベツ、にんじん、しめじ、なす、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 しらすおにぎり	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.8 g カルシウム 242 mg	
31 — 金 —	ご飯 オレンジ みそ汁(もやし・油揚げ) カジキまぐろのステーキ せん切り野菜の和風サラダ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、かじき、油揚げ、クリーム(植物性脂肪)、米みそ、無塩バター	日本かぼちゃ、オレンジ、キャベツ、もやし、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートパンプキン	エネルギー 442 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.9 g カルシウム 228 mg	



※天候などによりメニューを変更することがあります。

※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。

※栄養価は幼児量の数値です。



※朝おやつは、かぼちゃせんべい・かぼちゃパロー・小魚せんべい・豆乳クッキー・ほうれん草のせんべい・にんじんせんべいの中から提供します。

※給食・おやつ水分補給は麦茶を提供します。

# 亀有りりおっこ保育園 10月 前期食献立表

令和7年



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4
		おかゆ 大根と人参煮	おかゆ キャベツと玉ねぎ煮	おかゆ きゅうりと人参煮	おかゆ 白菜と玉ねぎ煮
6	7	8	9	10	11 <b>運動会</b>
おかゆ ほうれん草と人参煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ 大根とほうれん草煮	おかゆ 小松菜と人参煮	おかゆ 大根とブロッコリー煮	
13	14	15	16	17	18
	おかゆ 白菜と人参煮	おかゆ キャベツとブロッコリー煮	おかゆ キャベツと玉ねぎ煮	おかゆ 白菜と人参煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮
20	21	22	23	24	25
おかゆ キャベツと玉ねぎ煮	おかゆ ブロッコリーと人参煮	おかゆ 玉ねぎときゅうり煮	おかゆ キャベツと人参煮	おかゆ 小松菜と人参煮	おかゆ キャベツと人参煮
27	28	29	30	31	
おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ キャベツと人参煮	おかゆ 大根ときゅうり煮	おかゆ キャベツと玉ねぎ煮	おかゆ キャベツときゅうり煮	

※麦茶を提供しています。

# 亀有りりおっこ保育園 10月 中期食・後期食献立表



令和7年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
午前食			おかゆ 大根と人参のスープ きゅうりと豆腐煮 果物	おかゆ キャベツと玉ねぎのスープ じゃが芋のそぼろ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ なすと白身魚煮 果物	おかゆ 白菜と玉ねぎの味噌汁 人参と豆腐煮 果物
午後食			大根ときゅうりのうどん 人参と白身魚の塩煮 果物	パン(パン粥) きゅうりとキャベツのスープ 人参の豆腐煮 果物	キャベツと人参のおじゃ きゅうりのそぼろ煮 果物	大根と人参のうどん 玉ねぎと白身魚煮 果物
	6	7	8	9	10	11
午前食	おかゆ ほうれん草と人参のスープ 玉ねぎの豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ きゅうりと白身魚煮 果物	おかゆ 大根とほうれん草の味噌汁 人参のそぼろ煮 果物	おかゆ 小松菜と人参のスープ ひじきと豆腐煮 果物	おかゆ 大根とブロッコリーのスープ じゃが芋と白身魚煮 果物	運動会 
午後食	人参と玉ねぎの味噌うどん ほうれん草と白身魚煮 果物	パン(パン粥) キャベツと人参のスープ 玉ねぎと豆腐煮 果物	ほうれん草と人参のおじゃ 大根と白身魚の塩煮 果物	さといもと人参のうどん 小松菜のそぼろ煮 果物	大根と人参味噌うどん ブロッコリーと豆腐煮 果物	
	13	14	15	16	17	18
午前食		おかゆ 白菜と人参のスープ さつまいものそぼろ煮 果物	おかゆ キャベツとブロッコリーの味噌汁 人参と白身魚煮 果物	おかゆ キャベツと玉ねぎのスープ じゃが芋と豆腐煮 果物	おかゆ 白菜と人参のスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ ブロッコリーと白身魚煮 果物
午後食		白菜と玉ねぎのうどん 人参と豆腐煮 果物	人参とキャベツのおじゃ ブロッコリーのそぼろ煮 果物	人参と玉ねぎのうどん キャベツと白身魚煮 果物	パン(パン粥) 白菜とキャベツのスープ 人参の豆腐煮 果物	ブロッコリーと人参のうどん 玉ねぎとそぼろ煮 果物
	20	21	22	23	24	25
午前食	おかゆ キャベツと玉ねぎのスープ 南瓜のそぼろ煮 果物	おかゆ ブロッコリーと人参の味噌汁 キャベツと豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ キャベツと白身魚煮 果物	おかゆ キャベツと人参のスープ ひじきのそぼろ煮 果物	おかゆ 小松菜と人参のスープ じゃが芋と豆腐の味噌煮 果物	おかゆ キャベツと人参のスープ じゃがいものそぼろ煮 果物
午後食	玉ねぎときゅうりのうどん 人参と白身魚の塩煮 果物	キャベツとブロッコリーのうどん 人参のそぼろ煮 果物	キャベツと人参の味噌おじゃ 玉ねぎと豆腐煮 果物	パン(パン粥) キャベツときゅうりのスープ 人参と白身魚煮 果物	大根と人参のうどん 小松菜のそぼろ煮 果物	キャベツとじゃが芋のおじゃ 玉ねぎと白身魚煮 果物
	27	28	29	30	31	
午前食	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 南瓜と豆腐煮 果物	おかゆ キャベツと人参のスープ ブロッコリーのそぼろ煮 果物	おかゆ 大根ときゅうりのスープ キャベツと白身魚の塩煮 果物	おかゆ キャベツと玉ねぎの味噌汁 小松菜と豆腐煮 果物	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 南瓜の味噌そぼろ煮 果物	
午後食	人参と南瓜の味噌うどん 玉ねぎと白身魚煮 果物	ブロッコリーと人参のうどん キャベツと豆腐煮 果物	キャベツときゅうりの味噌おじゃ 大根のそぼろ煮 果物	パン(パン粥) なすと玉ねぎのスープ キャベツと白身魚煮 果物	大根ときゅうりのうどん キャベツの豆腐煮 果物	

※離乳食の果物はバナナを提供しています。

※麦茶を提供しています。