

10月の献立表

3歳以上児／3歳未満児(幼児食・完了食)

令和7年10月
くまの子倶楽部三室保育園本館

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			1杯分(kcal)
					あか	黄	みどり	タバク(g)
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	脂質(g) 食塩相当量(g)
1	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 花しゅうまい 春雨サラダ わかめスープ 	牛乳 マカロニきなこ (黒蜜)	豆腐、ぶたひき肉、鶏ひき肉、わかめ、牛乳、きなこ	米、片栗粉、砂糖、ごま油、しゅうまいの皮、はるさめ、白いりごま、マカロニ・スパゲッティ、黒砂糖、かぼちゃポーロ	たまねぎ、干しいたけ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン	548(489) 20.6(18.1) 14.9(13.9) 1.1(1.1)
2	木	牛乳 おせんべい	ソイ丼 フレンチサラダ 野菜スープ りんご	牛乳 チーズいももち	ぶたひき肉、だいた、ベーコン、牛乳、豆乳、ピザ用チーズ	米、なたね油、砂糖、じゃがいも、片栗粉、せんべい	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ、りんご	547(489) 20.7(18.5) 20.9(18.3) 2(1.9)
3	金	牛乳 ビスケット	ごはん 肉じゃが 青菜の磯和え なめこのみそ汁	牛乳 ミルク揚げパン	豚もも、焼きのり、豆腐、みそ、牛乳、脱脂粉乳	米、じゃがいも、しらたき、なたね油、砂糖、コッパパン(保育園)、グラニュー糖、たべっこビスケット	たまねぎ、にんじん、こまつな、ほうれんそう、もやし、なめこ、根深ねぎ	514(460) 19.7(17.8) 14.4(14) 1.5(1.5)
4	土	麦茶 おせんべい	カレーライス キャベツのみそ汁 バナナ	麦茶 わかめおにぎり	ぶたひき肉、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、なたね油、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、バナナ	516(433) 15.1(12.6) 10.4(8.5) 1.2(1.1)
6	月	牛乳 おせんべい	☆十五夜メニュー☆ しめじごはん 鶏肉のごまみそ焼き 梨ごまなます お月見汁 	牛乳 お月見団子 柿	鶏むね、油揚げ、鶏もも、みそ、豆腐、わかめ、牛乳	米、砂糖、白すりごま、さつまいも、片栗粉、せんべい	ごぼう、にんじん、しめじ、なし、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、かき	586(514) 23.3(21) 16.9(15.2) 2.1(2)
7	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん マーボー大根 小松菜サラダ 中華スープ	牛乳 ココアドーナツ	ぶたひき肉、厚揚げ、みそ、ツナ、ベーコン、牛乳、豆腐、豆乳	米、ごま油、砂糖、片栗粉、ホットケーキミックス、なたね油、きなこせんべい	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、コーン、えのきたけ	544(482) 18.5(16.8) 18.6(16.8) 1.6(1.5)
8	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツのおかか和え じゃがいものみそ汁	牛乳 りんごと黒糖の蒸しパン	鶏もも、かつお節、油揚げ、みそ、牛乳、豆乳	米、片栗粉、なたね油、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、黒砂糖、かぼちゃポーロ	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、りんご	561(500) 22.4(19.7) 18.5(16.5) 1.6(1.5)
9	木	牛乳 おせんべい	スーパー栄養ふりかけごはん カレーの煮つけ ポテトサラダ 豚汁	牛乳 鬼まんじゅう	あおのり、かつお節、かれい、豚もも、油揚げ、みそ、牛乳	米、白すりごま、砂糖、じゃがいも、マヨドレ(アレルギーフリー)、なたね油、さつまいも、薄力粉、せんべい	しょうが、にんじん、コーン、きゅうり、たまねぎ、だいこん、ごぼう、れんこん	511(456) 23.6(20.8) 11.1(10.8) 1.6(1.5)
10	金	ジョア ビスケット	きのこの和風スパゲッティ ブロッコリーのツナサラダ 豆腐スープ	牛乳 きつねおにぎり	鶏もも、ツナ、豆腐、わかめ、牛乳、油揚げ、ジョア マスカット	マカロニ・スパゲッティ、なたね油、バター、砂糖、米、たべっこビスケット	えのきたけ、たまねぎ、まいたけ、しめじ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン	527(498) 21.6(21.9) 16(13.7) 1.4(1.3)
11	土	麦茶 おせんべい 	マーボー豆腐丼 中華スープ ぶどうゼリー	麦茶 きなこのサンドイッチ	ぶたひき肉、豆腐、みそ、わかめ、寒天、きなこ	米、ごま油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、角型食パン、バター、せんべい	にんじん、たまねぎ、コーン、ぶどうジュース	534(443) 18.5(15.1) 14.8(11.9) 1.5(1.2)
14	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん お豆腐ナゲット キャベツのおかか和え なすのみそ汁	きなこ牛乳 のりマヨトースト	鶏ひき肉、鶏むね、豆腐、かつお節、厚揚げ、みそ、牛乳、きなこ、あおのり	米、米粉、片栗粉、マヨドレ(アレルギーフリー)、コーンフレーク、砂糖、白すりごま、さつまいも、なたね油、砂糖、角型食パン、きなこせんべい	キャベツ、にんじん、えのきたけ、なす、たまねぎ	558(494) 24.1(21.1) 18.5(16.7) 1.8(1.7)
15	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん たらこのコーンフレーク焼き 切り干し大根のごま和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 キャラメルポテト	すけとうだら、だいた、油揚げ、みそ、牛乳、脱脂粉乳	米、マヨドレ(アレルギーフリー)、コーンフレーク、砂糖、白すりごま、さつまいも、なたね油、バター、かぼちゃポーロ	切干大根、にんじん、キャベツ、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ	528(471) 21.6(19.1) 11.9(11.6) 1.4(1.3)
16	木	牛乳 おせんべい	カレーうどん 野菜スティック (ごまディップ) じゃがいものそば煮	牛乳 きのこのおにぎり	鶏もも、油揚げ、みそ、ぶたひき肉、牛乳	食塩なしうどん、なたね油、片栗粉、ごま、マヨドレ(アレルギーフリー)、じゃがいも、砂糖、米、せんべい	にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、ほうれんそう、きゅうり、だいこん、しめじ、えのきたけ、まいたけ	536(478) 19.3(17.6) 17.4(16) 2(2)

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I値*1-(kcal) ﾀﾊﾞｸ(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
17	金	牛乳 ビスケット	ビーンズハヤシライス さつまいものマセドアンサラダ 白菜のスープ	牛乳 ココアバナナ ホットケーキ	豚もも、だいず、ベーコン、牛乳、脱脂粉乳、鉄分カルシウムヨーグルト	米、なたね油、米粉、砂糖、さつまいも、マヨドレ（アレルギーフリー）、ホットケーキミックス、メープルシロップ、たべっこビスケット	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、コーン、きゅうり、はくさい、バナナ	607(539) 20.5(18.3) 15.6(15) 1.8(1.8)
18	土	麦茶 おせんべい	カレーライス キャベツのみそ汁 バナナ	麦茶 わかめおにぎり	ぶたひき肉、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、なたね油、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、バナナ	516(433) 15.1(12.6) 10.4(8.5) 1.2(1.1)
20	月	牛乳 おせんべい	ごはん つくねのみそ照り焼き ほうれんそうのごま和え 納豆汁	牛乳 カレーお麴ラスク アスパラビスケット	鶏ひき肉、ひじき、豆腐、みそ、納豆、油揚げ、牛乳、豆乳	米、片栗粉、なたね油、砂糖、白すりごま、さといも、焼きふ、バター、マヨドレ（アレルギーフリー）、ビスケット、せんべい	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、だいこん	546(489) 24(21.1) 19.9(17.7) 1.5(1.5)
21	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 擬製豆腐 五目きんぴら 白菜のみそ汁	牛乳 かぼちゃパイ	鶏ひき肉、卵、豆腐、ぶたひき肉、みそ、わかめ、油揚げ、牛乳	米、なたね油、砂糖、ごま油、白いりごま、さといも、ぎょうざの皮、きなこせんべい	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ほうれんそう、れんこん、ごぼう、だいこん、はくさい、かぼちゃ	522(466) 20.8(18.6) 18.7(16.8) 1.5(1.5)
22	水	牛乳 かぼちゃポーロ	☆ご当地メニュー 奈良県☆ 奈良茶飯 鮭の照り焼き もみうり 飛鳥汁 柿 	牛乳 しきしき	だいず、さけ、鶏もも、牛乳、みそ、豆乳	米、なたね油、砂糖、白いりごま、さといも、薄力粉、いちごジャム、かぼちゃポーロ	きゅうり、にんじん、はくさい、ごぼう、ほうれんそう、かき	525(473) 26.7(23) 12.8(11.9) 1.8(1.6)
23	木	牛乳 おせんべい	まるパン かぼちゃグラタン フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 そぼろおにぎり	鶏もも、牛乳、ピザ用チーズ、ベーコン、鶏ひき肉	コッペパン（保育園）、なたね油、バター、薄力粉、砂糖、米、せんべい	ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ	526(471) 20.8(18.7) 19(17) 1.8(1.6)
24	金	牛乳 ビスケット	ポークカレー 小松菜サラダ バナナ	牛乳 豆乳くずもち	豚もも、ツナ、牛乳、豆乳、きなこ	米、じゃがいも、なたね油、ごま油、砂糖、片栗粉、黒砂糖、たべっこビスケット	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン、バナナ	578(514) 20.6(18.5) 16.6(15.8) 0.8(0.9)
25	土	麦茶 おせんべい	マーボー豆腐丼 中華スープ ぶどうゼリー	麦茶 いちごジャムサンド	ぶたひき肉、豆腐、みそ、わかめ、寒天	米、ごま油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、角型食パン、いちごジャム、せんべい	にんじん、たまねぎ、コーン、ぶどうジュース	514(410) 18.2(14.5) 11.3(8.9) 1.4(1.1)
27	月	牛乳 おせんべい	ごはん ポークビーンズ ブロッコリーのツナサラダ わかめスープ	牛乳 メダルクッキー 	豚もも、だいず、ツナ、わかめ、牛乳、脱脂粉乳	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、薄力粉、バター、せんべい	にんじん、たまねぎ、トマト缶、ブロッコリー、キャベツ、コーン、だいこん	586(519) 19.1(17.5) 18.9(16.9) 1.6(1.3)
28	火	牛乳 きなこせんべい	さつまいもごはん 赤魚のみみじ焼き 五目うま煮 キャベツのみそ汁	牛乳 セルフサンドイッチ （柿りんごジャム）	あこうだい、鶏もも、高野豆腐、みそ、油揚げ、牛乳	米、さつまいも、黒いりごま、マヨドレ（アレルギーフリー）、砂糖、なたね油、角型食パン、コーンスターチ、きなこせんべい	にんじん、だいこん、干しいたけ、キャベツ、たまねぎ、りんご、かき、レモン	525(470) 23.5(20.9) 12.7(12) 2.2(2)
29	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん タンドリーチキン キャベツときゅうりの浅漬け かみなり汁	牛乳 コーンフレークヨーグルト	鶏もも、豆腐、牛乳、ヨーグルト、鉄分カルシウムヨーグルト、脱脂粉乳	米、マヨドレ（アレルギーフリー）、しらたき、ごま油、砂糖、コーンフレーク（シュガー）、かぼちゃポーロ	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう	531(473) 21.7(19.3) 16.8(15.3) 1.4(1.3)
30	木	牛乳 おせんべい	ジャージャーめん わかめサラダ 中華風コーンスープ	牛乳 ひじきおにぎり	ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ、わかめ、鶏もも、牛乳、ひじき、油揚げ	中華めん、ごま油、砂糖、片栗粉、米、せんべい	たまねぎ、にんじん、なす、もやし、キャベツ、えのきたけ、ほうれんそう、コーン	550(489) 25.7(22.7) 17.5(15.8) 1.6(1.7)
31	金	牛乳 ビスケット	☆ハロウィンメニュー☆ おばけライス ミートボール ピクルス ハロウィンフルーツポンチ	ジョア パンキンモンブラン 	ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆腐、寒天、ジョア マスカット、豆乳、いり大豆、牛乳	米、片栗粉、砂糖、ごま油、グラニュー糖、メープルシロップ、米粉、なたね油、たべっこビスケット	レーズン、たまねぎ、コーン、だいこん、きゅうり、にんじん、バナナ、みかん缶、もも缶、レモン、ぶどうジュース、オレンジジュース、かぼちゃ	591(524) 19.7(17.9) 14.4(14.1) 0.6(0.7)
・献立、食材は都合により変更になる場合がございますのでご了承ください。 ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。 ・完了食の朝おやつは、「がんばれ野菜家族」と牛乳になります。 ・乳児クラスの梨、柿は誤嚥防止の為にやわらかく煮て提供します。 （柿は、その日納品されたものの状態がやわらかく、誤嚥の心配がなさそうであれば生のまま提供します。）					3歳以上児		3歳未満児	
					目標値		目標値	月平均
					I値*1-(kcal)		562	548
					ﾀﾊﾞｸ(g)		23.7	21.8
					脂質(g)		16	16.5
					食塩相当量(g)		1.6	1.6
							463	489
		19.1	19.5					
		12.9	15.1					
		1.4	1.5					