

忍岡こども園
令和7年度10月(神無月)献立表



目標:秋野菜を食べよう
テーマ食材【きのこ類】



※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。
乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準:547kcal

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
昼食			胚芽ご飯 豚肉の生姜炒め キャベツの和風ドレッシングサラ 茄子と油揚げの味噌汁 りんご きのこ煮麺 麦茶 Iエネルギー - 426 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物36.6 g	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 大根とじゃこのさっぱり和え ほうれん草とえのきの味噌汁 ヨーグルト 玉葱とハムのケーキサレ 牛乳 Iエネルギー - 568 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物47.7 g	ご飯 豚肉とパプリカの甘酢あん 中華胡瓜 ブロッコリーとコーンの中華スー オレンジ ジャムパン ヨーグルトドリンク Iエネルギー - 549 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.2 g 炭水化物31.5 g	ご飯 鶏じゃが 切干大根のサラダ ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト 鮭おにぎり 牛乳 Iエネルギー - 600 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物53.3 g
おやつ	6	7	8	9	10 目の愛護デー	11
昼食	お月見うどん 里芋の五目煮 キャベツともやしの海苔和え うさぎりんご	ご飯 豚肉と秋野菜の味噌炒め 青梗菜のおかか和え お麩と若布のすまし汁 フルーツゼリー	野菜と大豆のかき揚げ丼 大根の甘酢漬け さつま芋と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	秋野菜のチキンカレー 蓮根シャキシャキサラダ 白菜とベーコンのコンソメスープ 柿	人参ご飯 鰯のパン粉焼き 小松菜のお浸し 南瓜とえのきの味噌汁 梨	豚肉ときのこのあんかけ丼 中華ナムル 若布と玉葱の中華スープ ヨーグルト
おやつ	さつま芋のお月見団子 牛乳 Iエネルギー - 457 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.9 g 炭水化物70.1 g	バナナマフィン 牛乳 Iエネルギー - 554 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 18.5 g 炭水化物31.6 g	卵雑炊 麦茶 Iエネルギー - 466 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 8.1 g 炭水化物35.9 g	青菜としらすのおにぎり 小魚 麦茶 Iエネルギー - 550 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物33.0 g	ブルーベリーパイ ヨーグルトドリンク Iエネルギー - 464 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.0 g 炭水化物5.5 g	ゆかりおにぎり 麦茶 Iエネルギー - 465 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 9.4 g 炭水化物9.4 g
昼食	13	14 大きくなったかな	15 避難訓練	16	17	18
おやつ		ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 胡瓜ともやしの胡麻酢和え 大根と三つ葉のすまし汁 フルーツゼリー ごろごろだいがくも	胚芽ご飯 豚肉の生姜炒め キャベツの和風ドレッシングサラ 茄子と油揚げの味噌汁 りんご きのこ煮麺 麦茶 Iエネルギー - 515 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物34.7 g	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 大根とじゃこのさっぱり和え ほうれん草とえのきの味噌汁 ヨーグルト 玉葱とハムのケーキサレ 牛乳 Iエネルギー - 568 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物47.7 g	ご飯 豚肉とパプリカの甘酢あん 中華胡瓜 ブロッコリーとコーンの中華スー オレンジ ジャムパン ヨーグルトドリンク Iエネルギー - 549 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.2 g 炭水化物31.5 g	ご飯 鶏じゃが 切干大根のサラダ ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト 鮭おにぎり 牛乳 Iエネルギー - 600 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物53.3 g
昼食	20	21 0歳児健診	22	23 誕生会	24	25
おやつ	鶏肉と野菜の煮込みうどん 里芋の五目煮 キャベツの海苔和え りんご	ご飯 豚肉と秋野菜の味噌炒め 青梗菜のおかか和え お麩と若布のすまし汁 フルーツゼリー	野菜と大豆のかき揚げ丼 大根の甘酢漬け さつま芋と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	ミートドリア 彩り野菜のマリネ きのこのコンソメスープ ぶどうゼリー	ご飯 鰯のパン粉焼き 小松菜の煮浸し 南瓜とえのきの味噌汁 梨	
おやつ	みたらし風さつま芋団子 牛乳 Iエネルギー - 443 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物59.5 g	バナナマフィン 牛乳 Iエネルギー - 554 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 18.5 g 炭水化物31.6 g	卵雑炊 麦茶 Iエネルギー - 466 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 8.1 g 炭水化物35.9 g	りんごのパウンドケーキ ミルクティー Iエネルギー - 586 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 23.1 g 炭水化物31.0 g	ウインナーパン ヨーグルトドリンク Iエネルギー - 486 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 7.2 g 炭水化物1.7 g	
昼食	27	28 芋掘り遠足	29 杉アート	30 異文化交流	31	
おやつ	ロールパン かぶのシチュー 温野菜サラダ りんご	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 胡瓜ともやしの胡麻酢和え 大根と三つ葉のすまし汁 フルーツゼリー	ご飯 たっぷり野菜の八宝菜 春雨サラダ 椎茸とニラの中華スープ バレンシアオレンジ	2色牛そぼろ丼 切干大根の彩りサラダ さつま芋と玉ねぎの味噌汁 梨	ご飯 豚肉と白菜の旨煮 ほうれん草の納豆和え 厚揚げとしめじの味噌汁 ヨーグルト	
おやつ	豚肉とにらのチヂミ 麦茶 Iエネルギー - 568 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 24.9 g 炭水化物58.5 g	ごろごろだいがくも 牛乳 Iエネルギー - 515 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物34.7 g	栗さんおにぎり 麦茶 Iエネルギー - 444 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.3 g 炭水化物7.7 g	フレンチトースト ヨーグルトドリンク Iエネルギー - 641 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物33.6 g	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 麦茶 Iエネルギー - 488 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物5.8 g	