

# 10月の献立表



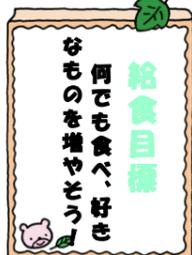
令和7年9月30日  
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄 熱や力になる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質g 塩:食塩 g
1	水	豚肉とじゃが芋の甘辛炒め みそ汁 ブロッコリーのおかか和え 梨	バナナ	牛乳 焼餅かりんとう	じゃが芋 砂糖 油 麩	豚肉 薄揚げ 味噌 牛乳	たまねぎ コーン 人参 小松菜 大根 梨 バナナ	E 297 P 17.2 F 15.6 塩 1.6	
2	木	【運動会がんばりました☺メニュー】 ハンバーガー フライドポテト ジュース・ゼリーバイキング	りんごジュース	牛乳 せんべい	パンズ 食パン 油 卵 粉 マヨネーズ じゃが芋	豚挽肉 チーズ 牛乳	たまねぎ キャベツ 人参	E 513 P 17.3 F 21.1 塩 0.8	
3	金	カレーのごまみそがけ 野菜炒め すまし汁 バナナ	麦茶 星たべよ	牛乳 ブルーベリーマフィン	砂糖 すりごま ごま 油 ホットケーキミックス	カレー 味噌 豆腐 牛乳	キャベツ もやし 人参 ビーマン にんにく えのき 小松菜 バナナ	E 290 P 17.2 F 12 塩 1.9	
4	土	中華丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 砂糖	豚肉 牛乳	人参 チンゲン菜 白菜 しいたけ 生姜 バナナ	E 296 P 14.4 F 13.7 塩 1.2	
6	月	ハンバーグ 野菜サラダ 里芋汁 バナナ	ジョア	牛乳 ビスケット	卵 粉 油 マヨネーズ 里 芋	豚挽肉 豚肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン 大根 しめじ 長ねぎ バ ナナ	E 418 P 19.6 F 24 塩 1.3	
7	火	鶏肉のフリッター わかめサラダ 野菜スープ りんご	バナナ	麦茶 おにぎり	薄力粉 片栗粉 油 米	鶏肉 わかめ ツナ	キャベツ きゅうり コーン チン ゲン菜 玉ねぎ しめじ りんご バナナ	E 308 P 14.9 F 8.3 塩 1.4	
8	水	ポークカレー ハムサラダ スープ バナナ	煮りんご	ジョア せんべい	じゃが芋 砂糖	豚挽肉 ロースハム わかめ 豆腐	玉ねぎ 人参 グリンピース キャ ベツ きゅうり バナナ りんご	E 412 P 16.5 F 19.3 塩 2.4	
9	木	コロッケ コールスロー みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 クッキー	じゃが芋 油 薄力粉 卵 粉	豚挽肉 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 長ねぎ バナナ	E 393 P 14.7 F 19.3 塩 1.7	
10	金	カレーの梅しょうゆ焼き ごま和え 沢煮椀 りんご	バナナ	牛乳 ベーコンチーズパン	砂糖 すりごま ホットケ ーキミックス	カレー 豚肉 牛乳 チーズ ベーコン	キャベツ もやし 人参 ごぼう えのき りんご バナナ	E 269 P 19.4 F 12.8 塩 2.1	
11	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉 油	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	人参 長ねぎ 生姜 にんにく バ ナナ	E 352 P 14.8 F 19.7 塩 1.4	
14	火	豚肉のアップルソース炒め みそ汁 さつま芋サラダ りんご	バナナ	牛乳 キャベツマフィン	油 砂糖 さつま芋 マヨ ネーズ ホットケーキミックス	豚肉 薄揚げ 味噌 牛乳 ウ ィンナー チーズ	玉ねぎ にんにく きゅうり コ ーン 人参 キャベツ しめじ り んご バナナ	E 398 P 16.2 F 24.9 塩 2	
15	水	ヤンニョムチキン もやしナムル わかめスープ バナナ	りんごジュース	牛乳 せんべい	片栗粉 油 砂糖 ごま ご ま油	鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	にんにく もやし 人参 小松菜 玉ねぎ バナナ	E 256 P 14.7 F 14.9 塩 1.8	
16	木	【クッキングメニュー】 鮭のちゃんちゃん焼き 付け合わせ みそ汁 バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 米粉シュガーパン	砂糖 麩 米粉パン グラ ニュー糖	鮭 味噌 豆腐 牛乳	しめじ しいたけ キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー ミントマト 小松菜 バナナ	E 289 P 18.2 F 8 塩 1.6	
17	金	肉シュウマイ ツナサラダ みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 クッキー		ポークシュウマイ ツナ 味噌 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 大根 小松菜 長ねぎ りんご バナナ	E 252 P 12.7 F 10.8 塩 1.9	
18	土	焼肉丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 生姜 にんにく バナナ	E 306 P 12 F 16 塩 1	
20	月	蒸し鶏香味だれ お浸し みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 いもいもドーナツ	片栗粉 砂糖 ごま油 ごま ホットケーキミックス さつ ま芋 油	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	長ねぎ 生姜 もやし キャベツ 人参 小松菜 えのき りんご バ ナナ	E 334 P 17.9 F 17.4 塩 2	
21	火	鮭の竜田揚げ 和え物 白菜スープ バナナ	りんごジュース	牛乳 せんべい	片栗粉 油	鮭 牛乳	もやし 小松菜 人参 白菜 玉 ねぎ バナナ	E 267 P 14.7 F 12.3 塩 1.3	
22	水	つくね焼き おかか和え みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 キャンディーポテト	砂糖 片栗粉 ごま さつま 芋 油	鶏挽肉 味噌 油揚げ 牛乳 バター	れんこん 人参 長ねぎ 生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ りんご バナナ	E 379 P 18.8 F 19.4 塩 2	
23	木	鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ すまし汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 ビスケット	砂糖 片栗粉 油	鶏肉 ツナ 豆腐 なた豆 牛 乳	生姜 ブロッコリー キャベツ コーン 小松菜 バナナ	E 323 P 18.4 F 15.7 塩 1.4	
24	金	メンチカツ コーンサラダ みそ汁 ゼリー	バナナ	牛乳 ふかし芋	卵 粉 薄力粉 油 砂糖 さつま芋	豚挽肉 わかめ 味噌 牛乳	玉ねぎ キャベツ コーン きゅ うり 人参 しめじ 大根 バナナ	E 339 P 14.2 F 17 塩 1.7	
25	土	ブルコギ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	春雨 油 砂糖 ごま 片栗 粉	豚挽肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし にんにく バナナ	E 318 P 14.3 F 13.1 塩 0.9	
27	月	麻婆豆腐 しょうゆフレンチ コンソメスープ バナナ	野菜スティック	ジョア せんべい	砂糖 片栗粉 油	豆腐 豚挽肉 味噌 かまぼ こ ベーコン	長ねぎ 人参 生姜 にんにく ク リンピース もやし 小松菜 コ ーン 玉ねぎ パセリ バナナ き ゅうり	E 389 P 18.3 F 16.9 塩 2.3	
28	火	さんまのみそかば 和え物 みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 大芋芋	砂糖 ごま 片栗粉 油 さ つま芋 黒ごま	さんま 鮭 味噌 牛乳	キャベツ もやし 人参 小松菜 大根 えのき りんご バナナ	E 432 P 15.5 F 23.4 塩 2	
29	水	豚肉の生姜炒め こぶき芋 けんちん汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 ビスケット	砂糖 油 じゃが芋 ごま油	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ ビーマン 生姜 キャベツ 人参 長ねぎ バナナ	E 310 P 16.4 F 13.2 塩 1.6	
30	木	すき焼き風煮 お浸し みそ汁 りんご	バナナ	麦茶 みたらし団子	砂糖 油 白玉粉 片栗粉 ホットケーキミックス	豚肉 豆腐 油揚げ わかめ 味噌	白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 長 ねぎ しいたけ 小松菜 もやし コーン りんご バナナ	E 303 P 15.3 F 12.2 塩 2.6	
31	金	【ハロウィンメニュー】 ～ お楽しみに～	煮りんご	プリン				E P F 塩	

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。

※3歳以上児の副食(完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※赤い字は完全給食の日です。 ※青い字は手作りおやつの日です。 ※緑の字はカムカムの日です。



## おはしのもちかた

～はしを正しく使おう～



① えんぴつのように  
1ぼんめをもつ



② したに2ほんめの  
はしをいれる



③ うえのはしだけを  
うごかす