



給食献立表



発行者：広野保育園
令和7年10月号

日 曜 日	行 事	献 立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ ★印赤字は手 作りおやつで す	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未測定
			賞 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
1 水		豚肉のアップルソース炒め、さつまいもサラダ、みかんゼリー、みそ汁(わかめ・焼き麴・しめじ)	七分つき米(未)、さつまいも、マヨネーズ、サラダ油、焼麴、砂糖、○サラダ油、○ホットケーキミックス	豚肉、米みそ、煮干し、○牛乳、○チーズ、○ウインナー	◎オレンジ、たまねぎ、冷凍とうもろこし、しめじ、きゅうり、にんじん、りんご、わかめ、にんにく、○ほうれんそう、○冷凍とうもろこし、○にんじん	オレンジ	牛乳 ケーキサレ★	E 446.5(516.1) P 18.3(17.5) F 22.0(18.1) 塩 2.4(1.9)
2 木	つや姫給食 完全給食	つや姫おにぎり、浅漬け、梨、芋煮汁	つや姫、里芋、板こんにゃく	厚揚げ、豚肉、米みそ、煮干し、○フローズンホイップ	◎幼児ぶどうジュース、梨、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、塩昆布、○みかん缶	ぶどうジュース	ブリンアラモード★	E 530.3(482.0) P 19.2(15.8) F 21.0(17.9) 塩 1.5(1.2)
3 金		チキンカツ、コーンサラダ、ピーチゼリー、みそ汁(わかめ・しめじ・大根)	七分つき米(未)、パン粉、薄力粉、サラダ油、砂糖	鶏もも肉、米みそ、煮干し、○牛乳	◎バナナ、キャベツ、だいこん、冷凍とうもろこし、しめじ、きゅうり、ねぎ、にんじん	バナナ	牛乳、源氏パイ	E 359.8(491.9) P 16.6(18.6) F 18.3(17.4) 塩 1.7(1.4)
4 土								E P F 塩
6 月	お月見献立	うさぎハンバーグ、野菜サラダ、バナナ、さつまいも汁	七分つき米(未)、さつまいも、パン粉、マヨネーズ、サラダ油、○サラダ油、○ホットケーキミックス、○砂糖	豚ひき肉、豚肉、かつお節、○牛乳、○豆乳	◎梨、バナナ、キャベツ、たまねぎ、冷凍とうもろこし、ねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、しめじ、だし昆布、○かぼちゃ	梨	牛乳 かぼちゃマフィン★	E 450.2(522.7) P 19.4(18.2) F 22.0(18.5) 塩 1.3(1.1)
7 火	カミカミメニュー 	ごぼうのごまだれ、ほうれん草とツナの和え物、バナナ、みそ汁(もやし・焼き麴)	七分つき米(未)、片栗粉、焼き麴、砂糖、サラダ油、○食パン	豚肉、ツナ水煮、ちくわ、米みそ、炒りごま、煮干し、○牛乳	◎りんご、バナナ、もやし、はくさい、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、しょうが、○いちごジャム	りんご	牛乳 ジャムサンド★	E 396.4(467.1) P 22.6(20.1) F 12.5(10.4) 塩 2.4(1.8)
8 水		鮭のムニエル、磯香和え、りんご、白菜スープ	七分つき米(未)、薄力粉、サラダ油、○さつまいも	鮭、無塩バター、○牛乳	◎オレンジ、りんご、もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、刻みのみり、パセリ	オレンジ	牛乳 蒸し芋★	E 283.2(388.4) P 15.1(16.5) F 8.7(8.4) 塩 1.1(0.9)
9 木	松組は弁当持参 	ポークシュウマイ、ビーフソテー、ゼリー、中華スープ	七分つき米(未)、ビーフン、サラダ油	豚肉、米みそ、煮干し、○牛乳、○チーズ、○ウインナー	◎バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、冷凍とうもろこし、チンゲンサイ、にんじん	バナナ	麦茶 星たべよ	E 279.5(392.8) P 11.6(11.7) F 10.7(9.1) 塩 1.8(1.4)
10 金		コロッケ、コーンスロー、バナナ、みそ汁(わかめ・厚揚げ・ねぎ)	七分つき米(未)、じゃがいも、パン粉、薄力粉、サラダ油	厚揚げ、豚ひき肉、米みそ、煮干し、○ヨーグルト	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、わかめ	麦茶 ビスコ	ヨーグルト	E 317.8(415.6) P 13.8(14.8) F 12.9(12.9) 塩 1.8(1.5)
11 土		麻婆豆腐、牛乳、バナナ	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、米みそ	バナナ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが		麦茶 お菓子	E 350.0(454.1) P 14.8(15.3) F 20.1(18.6) 塩 1.4(1.2)
14 火	旬の魚デー 	さんまの塩焼き(3歳未満児：鮭)、ごま和え、バナナ、豚汁	七分つき米(未)、じゃがいも、砂糖、○七分つき米、○さつまいも	さんま、豚肉、米みそ、すりごま、鮭、○炒りごま	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう	麦茶 星たべよ	麦茶 さつまいもおにぎり★	E 377.4(446.4) P 14.5(17.8) F 14.5(7.4) 塩 3.2(2.5)
15 水	梅組は弁当持参 	ヤンニョムチキン、もやしナムル、バナナ、わかめスープ	◎さつまいも、七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油、○砂糖	鶏もも肉、豆腐、炒りごま、○プレーンヨーグルト	バナナ、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、わかめ、にんにく、○バナナ、○白桃缶、○みかん缶	麦茶 ゆで芋	フルーツヨーグルト★	E 271.5(418.9) P 13.4(15.2) F 9.9(10.0) 塩 1.7(1.5)
16 木	収穫祭 完全給食	ポークカレーライス、コーンスロー、りんご、牛乳	七分つき米、さつまいも、サラダ油、○ホットケーキミックス、○砂糖	牛乳、豚肉、○豆乳	◎バナナ、りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、冷凍とうもろこし、しめじ、○気になる野菜ジュース	バナナ	気になる野菜ジュース ココアケーキ★	E 615.6(548.6) P 17.1(14.7) F 14.8(12.7) 塩 1.7(1.4)
17 金		キッシュ風オムレツ、ツナサラダ、バナナ、すこやかふりかけ、みそ汁(大根・小松菜・ねぎ)	七分つき米(未)	卵、ツナ水煮、牛乳、米みそ、鶏むねひき肉、ピザ用チーズ、煮干し、無塩バター	◎オレンジ、バナナ、だいこん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ねぎ、にんじん、	オレンジ	麦茶 まがりせんべい	E 211.4(333.9) P 12.9(13.5) F 6.7(6.3) 塩 2.0(1.7)
18 土		豚丼風、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが		麦茶 お菓子	E 311.0(402.2) P 13.0(12.9) F 14.8(12.9) 塩 0.7(0.6)
20 月		蒸し鶏香味だれ、おひたし、りんご、みそ汁(小松菜・厚揚げ・えのき)	七分つき米(未)、ごま油、片栗粉、砂糖、○じゃがいも、○サラダ油	鶏もも肉、厚揚げ、米みそ、煮干し、炒りごま	◎バナナ、りんご、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、	バナナ	麦茶 カレーポテト★	E 216.6(355.8) P 14.6(16.2) F 10.1(9.6) 塩 1.9(1.7)
21 火	竹組は弁当持参 	ミートグラタン、しょうゆフレンチ、バナナ、コンソメスープ	七分つき米(未)、マカロニ、サラダ油、薄力粉	豚ひき肉、ベーコン、ピザ用チーズ、かまぼこ	◎幼児りんごジュース、バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、冷凍とうもろこし、ほうれんそう、トマトピューレ、パセリ	りんごジュース	水 非常用お菓子	E 259.3(409.3) P 9.6(10.6) F 12.0(11.1) 塩 1.8(1.5)
22 水		鮭のしょうゆ漬焼き、ひじきの炒め煮、バナナ、みそ汁(小松菜・大根・えのき)	七分つき米(未)、しらたき、サラダ油、砂糖	鮭、米みそ、薄揚げ、煮干し、○牛乳	バナナ、だいこん、こまつな、えのきたけ、にんじん、いんげん、芽ひじき	麦茶 白い風船	牛乳 バームクーヘン	E 241.9(414.6) P 17.2(19.4) F 10.7(12.8) 塩 1.8(1.7)
23 木		豚肉とじゃがいもの甘辛炒め、ブロッコリーのおかか和え、青りんごゼリー、みそ汁(小松菜・大根・薄揚げ)	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、○サラダ油、○焼麴、○メーブルシロップ	豚肉、米みそ、薄揚げ、煮干し、かつお節	◎オレンジ、青りんごゼリー、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、冷凍とうもろこし、にんじん	オレンジ	麦茶 焼き麴かりんとう★	E 275.2(386.2) P 14.0(14.1) F 11.8(10.3) 塩 1.6(1.3)
24 金		さばの味噌煮、五目きんぴら、りんご、かきたま汁(卵・ほうれん草・焼き麴)	七分つき米(未)、しらたき、焼麴、サラダ油、砂糖	さば、卵、米みそ、豚もも肉、炒りごま、かつお節	◎バナナ、りんご、ごぼう、ほうれんそう、孟宗水煮、にんじん、だし昆布、しょうが	バナナ	プリン	E 289.0(446.7) P 18.4(20.3) F 14.2(14.4) 塩 1.9(1.7)
25 土		焼肉丼風、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが		麦茶 お菓子	E 309.1(417.4) P 13.0(13.9) F 14.1(13.3) 塩 1.2(1.1)
27 月		豚肉のしょうが炒め、こふきいも(ゆかり味)、バナナ、けんちん汁	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、ごま油、砂糖、○七分つき米	豚肉、豆腐、かつお節、○炒りごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、ピーマン、だし昆布、しょうが	麦茶 ビスコ	麦茶 わかめおにぎり★	E 338.0(424.5) P 15.0(15.3) F 7.5(8.5) 塩 2.0(1.6)
28 火	スマイルランチ 完全給食 	きのこのミートソース、わかめスープ、フルーツポンチ	スパゲティ、サラダ油、砂糖、○さつまいも、○砂糖	豚ひき肉、豆腐、粉チーズ、○フローズンホイップ	◎幼児りんごジュース、みかん缶、たまねぎ、マッシュルーム、バナナ、白桃缶、パイン缶、ねぎ、にんじん、トマトピューレ、しめじ、わかめ、にんにく、○粉寒天	りんごジュース	麦茶 いもようかん★	E 542.3(480.8) P 17.8(14.3) F 13.6(11.0) 塩 1.8(1.4)
29 水		鶏肉の唐揚げ、ブロッコリーサラダ、りんご、みそ汁(豆腐・焼き麴・ほうれん草)	七分つき米(未)、片栗粉、焼麴、サラダ油、薄力粉、砂糖	鶏もも肉、豆腐、ツナ水煮、米みそ、かつお節、○牛乳	◎バナナ、りんご、ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、冷凍とうもろこし、しょうが、だし昆布	バナナ	牛乳 マリービスケット	E 353.1(321.1) P 20.5(17.8) F 15.4(13.0) 塩 1.8(1.5)
30 木		五目卵蒸し、お浸し、すこやかふりかけ、オレンジ、みそ汁(厚揚げ・わかめ・しめじ)	七分つき米(未)、砂糖、サラダ油	卵、厚揚げ、鶏むねひき肉、米みそ、煮干し、○牛乳	◎りんご、オレンジ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、しいたけ、ねぎ、わかめ	りんご	牛乳 せんべい	E 257.5(362.3) P 17.6(16.5) F 12.7(10.7) 塩 2.3(1.9)
31 金		照焼きチキン、しらすサラダ、バナナ、野菜スープ	◎さつまいも、七分つき米(未)、砂糖、ごま油、○バターロール、○ホットケーキミックス、○砂糖	鶏もも肉、ベーコン、しらす干し、○卵、○牛乳、○バター	バナナ、こまつな、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、しょうが	麦茶 ゆで芋	麦茶 おばけパン★	E 274.5(412.2) P 15.1(16.7) F 8.6(8.2) 塩 2.2(1.9)

※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。

※緑字で記載している献立は咀嚼を促すカミカミメニューです。

10月6日は「中秋の名月」です

中秋の名月は十五夜とも呼ばれます。秋の真ん中にあることから「中秋」といわれ、最も月がきれいに見えるこの時期に秋の収穫を喜び感謝する祭りとして、月にちなんだものを食べたりお供えします。ご家庭でもみなさんと楽しんでみてはいかがでしょうか。

旬の食材

なし

さわやかな甘みとみずみずしくシャリシャリとした食感が人気の梨は今が最盛期ですね。刈屋地区で栽培されている「刈屋梨」は近年ではブランド梨として有名になりました。水分が多いですが、栄養効果にも優れています。カリウムが豊富で冷たいものを食べすぎて起こる体の冷えからくるむくみを改善する効果があります。夏の終わりにぴったりな果物ですね。

弁当持参のお願い

9日は松組がサッカー教室、15日は梅組、21日は竹組が園外保育の予定です。おにぎりの持参をお願いします。給食からはバナナ、ゼリー、ジュースが出ます。