



献立表



2025/10月分

家庭保育園なかよし

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	水	ビスケット,麦茶	御飯,鶏のから揚げ,じゃがいものきんぴら,なめこ汁,りんご	お好み焼き,牛乳
2	木	おせんべい,麦茶	御飯,さんまの塩焼き,小松菜の納豆和え,みそ汁,ぶどう	フライドポテト,牛乳
3	金	ビスケット,麦茶	御飯,松風焼き,切り干し大根の煮物,みそ汁,バナナ	ごまクッキー,牛乳
6	月	おせんべい,麦茶	豆腐の旨煮丼,かぼちゃマッシュ,みそ汁,柿	ビスケット,ヨーグルト,牛乳
7	火	ビスケット,麦茶	カレーライス,小松菜のしらす和え,みそ汁,バナナ	ホットケーキ,牛乳
8	水	おせんべい,麦茶	御飯,炒り豆腐,さつまいも煮,みそ汁,ぶどう	五平もち(みそ),牛乳
9	木	ビスケット,麦茶	御飯,鶏のてりやき,ひじきと大豆の炒り煮,みそ汁,りんご	きな粉ドーナツ,牛乳
10	金	おせんべい,麦茶	お弁当の日	おせんべい,ぶどうゼリー,牛乳
13	金	スポーツの日		
14	火	ビスケット,麦茶	ちゃんぽんラーメン,マッシュポテト,麦茶,バナナ	チーズおかかおにぎり,牛乳
15	水	おせんべい,麦茶	御飯,鮭の塩焼き,ほうれん草の納豆和え,みそ汁,バナナ	おせんべい,フルーチェ,,牛乳
16	木	ビスケット,麦茶	御飯,大根と鶏肉の炊き合わせ,ひじきの煮物,みそ汁,ぶどう	ハッシュポテト,牛乳
17	金	おせんべい,麦茶	御飯,たらの煮付け,きんぴられんこん,みそ汁,りんご	かぼちゃとレーズンのきな粉和え,牛乳
20	月	ビスケット,麦茶	食パン,てりやきハンバーグ,ミニトマト,クリームシチュー,なし	五平もち(みたらし),牛乳
21	火	おせんべい,麦茶	カレーうどん,じゃがいもとツナの煮物,麦茶,バナナ	りんごゼリー,牛乳
22	水	ビスケット,麦茶	御飯,赤魚の煮つけ,凍り豆腐の煮物,みそ汁,柿	チヂミ,牛乳
23	木	おせんべい,麦茶	御飯,ポークビーンズ,ブロッコリーのおかか和え,みそ汁,ぶどう	マカロニきな粉,牛乳
24	金	ビスケット,麦茶	御飯,さばの塩焼き,小松菜とコーンのさっと煮,みそ汁,なし	チーズケーキ,牛乳
27	月	おせんべい,麦茶	きのこ御飯,肉じゃが,なめこ汁,バナナ	玄米フレークスナック,牛乳
28	火	ビスケット,麦茶	マーボー豆腐丼,ほうれん草の磯和え,みそ汁,バナナ	スイートポテト,牛乳
29	水	おせんべい,麦茶	御飯,鮭のちゃんちゃん焼き,じゃがいものチーズ焼き,みそ汁,なし	牛しぐれおにぎり,牛乳
30	木	ビスケット,麦茶	御飯,ハンバーグ,ブロッコリーのマヨネーズ和え,みそ汁,柿	豆腐揚げボール,牛乳
31	金	おせんべい,麦茶	ハロウィーンカレー,マカロニのケチャップ炒め,みそ汁,バナナ	ハロウィーンサンド,牛乳

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	498	19.2	15.3	202	2.2	216	0.33	0.35	30	6	1.7
目標量	585	23.4	16.3	270	2.5	202	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	85	82	94	75	88	107	106	97	136	169	106
3才未満児	398	14.8	12.6	160	1.7	171	0.25	0.27	23	4.7	1.3
目標量	458	18.3	12.7	208	2.3	183	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	87	81	99	77	74	93	100	100	115	147	87

*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。