

令和7年度 10月

献立表

ひまわりさかえこども園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 (水)	ごはん 麻婆豆腐 ひじきナムル フルーツ	米、パン、片栗粉、 ごま、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、 鶏肉、みそ、ちく わ、きな粉、ひじき	もやし、人参、玉葱、キャベツ、 小松菜、ニラ、生姜、干し椎茸	お菓子牛乳 揚げパン 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.4 g カルシウム 328 mg
2 (木)	ごはん フルーツ 白身魚のもみじ焼き 付け合わせ 湯汁	米、小麦粉、さつま 芋、マヨネーズ、こ んにやく	牛乳、白身魚、大 豆、みそ、いりこ、 油揚げ	人参、白菜、大根、いんげん、ご ぼう、葱	お菓子牛乳 ちんすこう いりこ 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 18.8 g カルシウム 258 mg
3 (金)	ごはん 風煮 春雨の酢の物 フルーツ	米、じゃが芋、小麦 粉、こんにやく、春 雨	牛乳、鶏肉、生揚 げ、さつま揚げ、豆 腐、カルピス、かま	大根、人参、きゅうり、いんげ ん、コーン	お菓子牛乳 きな粉ドーナツ 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.4 g カルシウム 305 mg
4 (土)	きのこスパゲティ コンソメスープ フルーツ	スパゲティ、じゃが 芋、プチうすしお味	牛乳、ウインナー、 のり	玉葱、人参、小松菜、キャベツ、 エリンギ、しめじ、干し椎茸、パ セリ	お菓子牛乳 お菓子 お菓子 牛乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 240 mg
6 (月)	ごはん 風煮 小松菜のごま和え フルーツ	米、白玉粉、こんに やく、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、 豆腐、かまぼこ	白菜、キャベツ、人参、玉葱、小 松菜、しめじ、えのき茸	お菓子牛乳 お月見団子 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.5 g カルシウム 306 mg
7 (火)	パン 豆乳シチュー コールスローサラダ フルーツ	さつま芋、パン、さ つま芋、じゃが芋、 小麦粉、マヨネー	牛乳、豆乳、鶏肉	キャベツ、玉葱、人参、コーン、 コーン、りんご、グリーンピース、 しめじ	お菓子牛乳 大芋芋 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 20.1 g カルシウム 270 mg
8 (水)	ごはん 鮭のきのこあんかけ 納豆餃子 フルーツ	米、片栗粉、餃子の 皮	牛乳、さけ、豆乳、 納豆、きな粉、みそ	玉葱、しめじ、えのき茸、葱、 ピーマン、干し椎茸	お菓子牛乳 豆乳くずもち 牛乳	エネルギー 688 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 23.3 g カルシウム 226 mg
9 (木)	ごはん フルーツ チキン南蛮 付け合わせ さつま汁	米、さつま芋、小麦 粉、マヨネーズ、小 麦粉、こんにやく	牛乳、鶏肉、豆乳、 豚肉、みそ、油揚 げ、いりこ	玉葱、人参、パナナ、キャベツ、 きゅうり、ごぼう、コーン、豆苗	お菓子牛乳 バナナケーキ いりこ 牛乳	エネルギー 723 kcal たんぱく質 31.1 g 脂 質 24.5 g カルシウム 254 mg
10 (金)	秋の香りごはん フルーツ 白身魚のピカタ風 付け合わせ 切干大根の煮物	米、さつま芋、片栗 粉	牛乳、白身魚、カル ピス、鶏肉、さつま 揚げ、寒天、昆布	人参、ほうれん草、コーン、切干 大根、いんげん、コーン、しめ じ、干し椎茸、パセリ	お菓子牛乳 カルピスゼリー 牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 8.7 g カルシウム 258 mg
11 (土)	運動会					
14 (火)	ごはん 高野豆腐の炒め煮 さつま芋サラダ フルーツ	米、さつま芋、マヨ ネーズ、片栗粉	牛乳、凍り豆腐、昆 布	人参、しめじ、きゅうり、いんげ ん、コーン	お菓子牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 23.4 g カルシウム 301 mg
15 (水)	ごはん お好みボール もずくスープ フルーツ	米、小麦粉、小麦 粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、 もずく、カルピス、 いりこ、かつお節、	キャベツ、もやし、人参、玉葱、 コーン、ちんげん菜、葱、干し椎 茸	お菓子牛乳 カルピスの豆腐入りケーキ いりこ 牛乳	エネルギー 650 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 18.5 g カルシウム 353 mg
16 (木)	ごはん フルーツ 鯖の塩焼き 付け合わせ ごぼうとれんこんのきんぴら	マカロニ、こんにゃ く、ごま油、ごま	牛乳、鯖、きな粉、 ちくわ	南瓜、れんこん、ごぼう、人参、 いんげん	お菓子牛乳 あべ川マカロニ 牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 19.7 g カルシウム 233 mg
17 (金)	パン フルーツ さつま芋コロッケ 付け合わせ 春雨スープ	パン、さつま芋、プ ルーベリージャム、 じゃが芋、クラッ	牛乳、豚肉	玉葱、人参、キャベツ、きゅう り、オクラ、グリーンピース、干し 椎茸	お菓子牛乳 クラッカーサンド(ブルーベリージャム) 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 22.5 g カルシウム 325 mg
18 (土)	きつねうどん キャベツのゆかり和え フルーツ	うどん、お菓子	牛乳、鶏肉、かまぼ こ、油揚げ	キャベツ、玉葱、人参、ほうれん 草、しそ	お菓子牛乳 お菓子 お菓子 牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.0 g カルシウム 299 mg
20 (月)	ごはん 揚げ出し豆腐のごみそあんかけ マカロニのケチャップ炒め フルーツ	米、マカロニ、麩、 片栗粉、ごま、ごま 油	牛乳、豆腐、鶏肉、 みそ、ウインナー	人参、玉葱、コーン、ピーマン、 葱、干し椎茸	お菓子牛乳 お惣菜スグ 牛乳	エネルギー 682 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 27.3 g カルシウム 325 mg
21 (火)	ごはん フルーツ 鶏の唐揚げ 付け合わせ ポテトサラダ	さつま芋、片栗粉、 米、小麦粉、マヨ ネーズ、じゃが芋	牛乳、豆乳ホイッ プ、豆乳、鶏肉、鶏 肉	生姜、人参、パナナ、コーン、 きゅうり、キャベツ	お菓子牛乳 スイートポテト 牛乳	エネルギー 195 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 7.5 g カルシウム 191 mg
22 (水)	さつま芋ごはん 白身魚のおろし煮 肉みそ納豆 フルーツ	白身魚、米、片栗 粉、さつま芋、ごま 油	牛乳、豚肉、納豆、 みそ、寒天	パナナ、大根、人参、玉葱、パイ ナップル、みかん、みかん缶、 葱、生姜	お菓子牛乳 フルーツ寒天 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 19.4 g カルシウム 226 mg
23 (木)	パン ポトフ 春雨サラダ フルーツ	パン、じゃが芋、マ ヨネーズ、春雨	牛乳、ウインナー、 豆乳、きな粉、かま ぼこ、いりこ	大根、玉葱、人参、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、コー ン、セロリ	お菓子牛乳 きな粉クリームパン いりこ 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 21.9 g カルシウム 241 mg
24 (金)	きのこカレー 野菜サラダ フルーツ	米、じゃが芋、小麦 粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、豆乳、 豆乳ホイップ	玉葱、キャベツ、人参、きゅう り、柿、りんご、グリーンピース、 エリンギ、コーン、しめじ、レー	お菓子牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	エネルギー 675 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.6 g カルシウム 248 mg
25 (土)	中華丼 わかめスープ フルーツ	米、お菓子、片栗 粉、ごま油	牛乳、豚肉、わかめ	白菜、人参、キャベツ、玉葱、豆 苗、干し椎茸、きくらげ、生姜	お菓子牛乳 お菓子 お菓子 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.2 g カルシウム 313 mg
27 (月)	ごはん 大豆の五目煮 切干大根のごまネーズ フルーツ	米、里芋、餃子の 皮、マヨネーズ、こ んにやく、ごま	牛乳、大豆、鶏肉、 さつま揚げ、ツナ	人参、玉葱、大根、南瓜、切干大 根、いんげん、きゅうり、ごぼ う、干し椎茸	お菓子牛乳 パンプキンパイ 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.3 g カルシウム 283 mg
28 (火)	きのこうどん かき揚げ フルーツ	うどん、さつま芋、 小麦粉、餃子の皮、 マヨネーズ	牛乳、鶏肉、大豆、 ちくわ、油揚げ	人参、玉葱、大根、しめじ、小松 菜、えのき茸、コーン、いんげ ん、ピーマン、干し椎茸	お菓子牛乳 餃子ピザ 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.5 g カルシウム 235 mg
29 (水)	ごはん 豚肉とさつま芋の甘酢炒め 柿なます フルーツ	米、さつま芋、パ ン、マヨネーズ、ご ま、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ、 いりこ、昆布	大根、人参、玉葱、れんこん、 キャベツ、いんげん、柿、干し椎 茸、生姜	お菓子牛乳 ツナサンド いりこ 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 22.1 g カルシウム 274 mg
30 (木)	パン フルーツ 白身魚のオーロラソース 付け合わせ コーンクリームスープ	白身魚、パン、パン 粉、小麦粉、マヨ ネーズ	牛乳、豆乳、ウイン ナー、寒天	りんごジュース、白菜、キャベ ツ、コーン、玉葱、人参、コー ン、パセリ	お菓子牛乳 りんごゼリー 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.5 g カルシウム 292 mg
31 (金)	ハロウィン 南瓜サラダ マカロニスープ フルーツ	米、小麦粉、マヨ ネーズ、マカロニ、 米粉	牛乳、豚肉、大豆、 豆乳、ウインナー、 のり	玉葱、南瓜、人参、キャベツ、い んげん、きゅうり、コーン、レー ズン、セロリ、南瓜、生姜、にん	お菓子牛乳 ハロウィンクッキー 牛乳	エネルギー 746 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 29.9 g カルシウム 252 mg

※牛乳・カルピス以外の食品・調味料には、卵・乳製品は使用していません。