

2025 年 10 月

献 立 表

青梅みどり第一保育園

日付	献 立 名		食 材 名			栄養価	補 食
	昼 食	おやつ (○午前おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
1 水	カレーうどん 生揚げの煮物 和風サラダ 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎メロンパン	豚もも肉、生揚げ、ツナ缶、牛乳	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、わかめ	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、ホテルメロンパン 	エネルギー 526kcal たんぱく質 23.7g 脂質 20.7g 炭水化物 65.7g 塩分 3.4g	ジャムサンド
2 木	牛乳パン チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー チンゲン菜スープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おなかチーズおにぎり	茹で大豆、鶏もも肉、牛乳、かつお節、チーズ	玉ねぎ、グリーンピース、ブロッコリー、チンゲン菜、スイートコーン	牛乳パン、じゃが芋、バター、胚芽精米	エネルギー 475kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.4g 炭水化物 67.1g 塩分 2.2g	マーガリンサンド
3 金	肉丼 胡瓜と竹輪の甘酢和え かぼちゃの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎さつま芋と黒ごまのケーキ	豚もも肉、焼き竹輪、豆腐、牛乳、卵	玉ねぎ、さやえんどう、きゅうり、わかめ、かぼちゃ、長ねぎ	胚芽精米、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖、薄力粉、無塩バター、さつま芋、いりごま	エネルギー 566kcal たんぱく質 24.0g 脂質 16.0g 炭水化物 86.9g 塩分 2.0g	ジャムサンド
4 土	ひじきとツナの混ぜご飯 青菜のお浸し さつま芋の甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎ジャムサンド	ツナ缶、牛乳	ひじき、にんじん、さやえんどう、ほうれん草、だいこん、長ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、さつま芋、三温糖、食パン	エネルギー 629kcal たんぱく質 20.7g 脂質 12.3g 炭水化物 115.5g 塩分 2.6g	焼きおにぎり
6 月	ごはん 鶏肉のみそ焼き 切り昆布の煮付け いんげんのごま和え すまし汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎カップケーキ 	鶏もも肉、焼き竹輪、牛乳、卵	刻み昆布、にんじん、さやいんげん、だいこん、万能ねぎ	胚芽精米、三温糖、サラダ油、いりごま、ホットケーキミックス、バター	エネルギー 527kcal たんぱく質 20.5g 脂質 19.4g 炭水化物 72.1g 塩分 2.3g	マーガリンサンド
7 火	バターボール 魚のムニエル もやし炒め かぼちゃのミルク煮 豆腐スープ 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎チキンライス	さけ、牛乳、豆腐、ベーコン、鶏もも肉	もやし、にんじん、かぼちゃ、チンゲン菜、ミックスベジタブル、玉ねぎ、ピーマン	バターボール、薄力粉、サラダ油、バター、三温糖、胚芽精米	エネルギー 557kcal たんぱく質 26.7g 脂質 19.0g 炭水化物 76.1g 塩分 2.4g	ジャムサンド
8 水	ごはん 高野豆腐入りつくね焼き 青菜のおかか和え にんじんの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎シュガートースト	鶏ひき肉、絞豆腐、高野豆腐、卵、かつお節、牛乳	玉ねぎ、小松菜、にんじん、わかめ、長ねぎ	胚芽精米、パン粉、三温糖、片栗粉、レストランパケット、マーガリン、グラニュー糖	エネルギー 470kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.5g 炭水化物 67.5g 塩分 1.9g	マーガリンサンド
9 木	鶏肉うどん ポイルウィンナー ブロッコリーの昆布和え	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	豚もも肉、焼き竹輪、牛乳、ウインナーソーセージ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、椎茸、ブロッコリー、塩昆布	ゆでうどん、胚芽精米 	エネルギー 450kcal たんぱく質 18.4g 脂質 14.0g 炭水化物 68.8g 塩分 2.4g	ジャムサンド
10 金	ナチュラル 鶏肉のカレー焼き ひじき入りごま味噌サラダ さつま芋のレモン煮 コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎カップケーキ(乳児) ◎紅茶 ◎誕生日おやつ	鶏もも肉、牛乳、ホイップクリーム	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、ひじき、レモン汁、チンゲン菜	ナチュラル、ごま油、三温糖、すりごま、さつま芋、小町麩、薄力粉、サラダ油、パウダーケーキ	エネルギー 488kcal たんぱく質 15.8g 脂質 24.3g 炭水化物 54.4g 塩分 1.5g	マーガリンサンド
11 土	キャロットロール 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルいんげん 大根とコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎ビスコ ◎ゼリー	鶏もも肉、牛乳 	にんじん、しめじ、ホールトマト缶、さやいんげん、だいこん、スイートコーン	キャロットロール、じゃが芋、サラダ油、片栗粉、ビスコ	エネルギー 243kcal たんぱく質 10.1g 脂質 9.5g 炭水化物 31.3g 塩分 1.6g	焼きおにぎり
14 火	ごはん 豆腐ハンバーグ 切り干し大根の煮物 ブロッコリーサラダ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ツナマヨドック ◎オニオンスープ(乳児)	絞豆腐、鶏ひき肉、卵、油揚げ、ベーコン、牛乳、ツナ缶	にんじん、玉ねぎ、切り干しだいこん、刻み昆布、ブロッコリー、はくさい、しめじ	胚芽精米、薄力粉、サラダ油、三温糖、マヨネーズ、ロールパン	エネルギー 619kcal たんぱく質 26.2g 脂質 24.9g 炭水化物 79.0g 塩分 2.9g	ジャムサンド
15 水	鶏肉うどん コールスロー にんじんのさっぱり煮	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ツイストドーナツ	鶏もも肉、牛乳	椎茸、長ねぎ、ほうれん草、キャベツ、スイートコーン、きゅうり、にんじん、レモン汁	ゆでうどん、マヨネーズ、三温糖、サラダ油、すりごま	エネルギー 466kcal たんぱく質 17.1g 脂質 19.3g 炭水化物 61.7g 塩分 2.3g	マーガリンサンド
16 木	ごはん 魚のもみじ焼き 青菜ソテー さつま芋のミルク煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎レモンケーキ ◎果物	さけ、牛乳、豆腐、卵、生クリーム	にんじん、小松菜、スイートコーン、マッシュルーム缶、長ねぎ、なめこ、レモン汁、りんご	胚芽精米、サラダ油、さつま芋、バター、三温糖、薄力粉、無塩バター	エネルギー 656kcal たんぱく質 25.2g 脂質 27.2g 炭水化物 84.4g 塩分 1.6g	ジャムサンド

17 金	グラハムファイン チキンディプロ風 キャベツのしらす和え マカロニケチャップ炒め えのきと野菜のスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おかかおにぎり	鶏もも肉、しらす干し、 牛乳、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、えの きたけ、にんじん	全粒粉パン、パン粉、 サラダ油、マカロニ、三 温糖、胚芽精米	エネルギー 447kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.1g 炭水化物 60.0g 塩分 2.1g	マーガリンサンド
18 土	ひじきとツナの混ぜご飯 青菜のお浸し さつま芋の甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎ジャムサンド	ツナ缶、牛乳 	ひじき、にんじん、さや えんどう、ほうれん草、 だいこん、長ねぎ、いち ごジャム	胚芽精米、さつま芋、 三温糖、食パン	エネルギー 629kcal たんぱく質 20.7g 脂質 12.3g 炭水化物 115.5g 塩分 2.6g	焼きおにぎり
20 月	バターロール 魚のコーン焼き にんじんの甘煮 塩もみキャベツ もやしスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎クッキー ◎ゼリー	さけ、粉チーズ、牛乳	クリームコーン、にんじ ん、キャベツ、きゅうり、 もやし、玉ねぎ	ロールパン、薄力粉、 三温糖、クッキー 	エネルギー 450kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.1g 炭水化物 51.7g 塩分 2.1g	ジャムサンド
21 火	わかめうどん かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめチーズお にぎり	鶏もも肉、豚ひき肉、 ヨーグルト、牛乳、チー ズ	わかめ、かぼちゃ、玉 ねぎ、さやいんげん	ゆでうどん、サラダ油、 三温糖、胚芽精米	エネルギー 528kcal たんぱく質 22.8g 脂質 12.8g 炭水化物 87.5g 塩分 2.6g	マーガリンサンド
22 水	ハヤシライス ひじきサラダ ポイルブロッコリー 白菜ときのこのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎カップ肉まん	豚もも肉、ツナ缶、牛 乳、豚ひき肉	にんじん、玉ねぎ、マッ シュルーム缶、ホール トマト缶、グリーンピー ス、ひじき、きゅうり、ブ ロッコリー、はくさい、し めじ、長ねぎ	胚芽精米、サラダ油、 バター、すりごま、薄力 粉、米粉、片栗粉、三 温糖、ごま油	エネルギー 596kcal たんぱく質 19.1g 脂質 25.5g 炭水化物 79.1g 塩分 2.6g	ジャムサンド
23 木	ゆかりごはん 豆腐とツナのナゲット 二色びたし さつま芋のオレンジ煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎パンせんべい	絞豆腐、ツナ缶、卵、 牛乳、粉チーズ	にんじん、さやいんげ ん、キャベツ、小松菜、 オレンジジュース、わ かめ、だいこん	胚芽精米、片栗粉、い りごま、サラダ油、さつ ま芋、三温糖	エネルギー 461kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.9g 炭水化物 66.0g 塩分 1.5g	マーガリンサンド
24 金	プティポワン から揚げ ブロッコリーのナムル風 かぼちゃのグラッセ きのこスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎きな粉蒸しパン ◎果物	鶏もも肉、しらす干し、 牛乳、きな粉、卵	ブロッコリー、かぼ ちゃ、しめじ、えのきた け、椎茸、長ねぎ、りん ご	プティポワン、片栗粉、 サラダ油、ごま油、三 温糖、バター、薄力粉	エネルギー 480kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.4g 炭水化物 57.4g 塩分 1.9g	ジャムサンド
25 土	キャロットロール 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルいんげん 大根とコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎菜飯おにぎり	鶏もも肉、牛乳	にんじん、しめじ、ホー ルトマト缶、さやいんげ ん、だいこん、スイート コーン	キャロットロール、じゃ が芋、サラダ油、片栗 粉、胚芽精米	エネルギー 405kcal たんぱく質 15.5g 脂質 13.1g 炭水化物 60.2g 塩分 1.6g	焼きおにぎり
27 月	ブリオッシュ ごぼう入りハンバーグ ミックスロー にんじんチーズ和え 大根とえのきのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎お麩ラスク ◎果物	豚ひき肉、卵、粉チー ズ、牛乳 	玉ねぎ、キャベツ、にん じん、だいこん、えのき たけ、りんご	ブリオッシュ、サラダ 油、三温糖、片栗粉、 小町麩、バター、グラ ニュー糖	エネルギー 492kcal たんぱく質 22.6g 脂質 27.1g 炭水化物 46.2g 塩分 2.1g	マーガリンサンド
28 火	スパゲティミートソース もやしサラダ チーズ コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎スイートポテト	豚ひき肉、チーズ、油 揚げ、牛乳、卵、生ク リーム	玉ねぎ、ピーマン、にん じん、もやし、きゅうり、 キャベツ、チンゲン菜	スパゲッティ、サラダ 油、片栗粉、三温糖、 ごま油、さつま芋、バ ター	エネルギー 579kcal たんぱく質 24.9g 脂質 22.3g 炭水化物 79.6g 塩分 2.3g	ジャムサンド
29 水	ごはん 鶏肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎チンゲン菜スープ (乳児) ◎牛乳 ◎なかよしサンド	鶏もも肉、かつお節、 豆腐、牛乳	かぼちゃ、ブロッコ リー、玉ねぎ、チンゲン 菜、いちごジャム	胚芽精米、三温糖、サ ラダ油、食パン、マーガ リン	エネルギー 547kcal たんぱく質 23.7g 脂質 17.5g 炭水化物 80.0g 塩分 2.1g	マーガリンサンド
30 木	ごはん 魚のねぎ焼き 三色ごま和え さつま芋のグラッセ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ヨーグルトケーキ	さけ、チーズ、豆腐、油 揚げ、牛乳、プレーン ヨーグルト、卵	万能ねぎ、キャベツ、 小松菜、にんじん、干し ぶどう	胚芽精米、三温糖、い りごま、さつま芋、バ ター、薄力粉、無塩バ ター	エネルギー 607kcal たんぱく質 26.8g 脂質 21.9g 炭水化物 81.6g 塩分 1.7g	ジャムサンド
31 金	プルマンパンキン チキン照り焼き キャベツサラダ にんじんグラッセ コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎かぼちゃドーナツ	鶏もも肉、牛乳、卵 	キャベツ、紫キャベツ、 スイートコーン、にんじ ん、だいこん、かぼちゃ	プルマンパンキン、 サラダ油、三温糖、バ ター、小町麩、薄力粉、 グラニュー糖	エネルギー 511kcal たんぱく質 18.3g 脂質 23.0g 炭水化物 60.3g 塩分 1.9g	マーガリンサンド

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を

