

予 定 献 立 表(通園) 令和7年10月分

城南分園

実施日	献 立 名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
1 水	スパゲッティ ミートソース	ブロッコリー人参ツナのスープ じゃがいもとほうれん草のスープ 牛乳 くだもの(梨)	スパゲティ、 じゃがいも、 砂糖、小麦 粉、油	牛乳、豚ひき 肉、ツナ油漬 缶、粉チーズ	ブロッコリー、梨、に んじん、たまねぎ、 ほうれん草	エネルギー 298 たんぱく質 14.1 カルシウム 11.0 食物繊維 6.1 食塩 1.7	ミルク餅 
	ごはん ふりかけ	五目卵焼き ほうれん草と白菜のお浸し なすと長ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、卵、米 みそ、鶏ひき 肉、かつお節	なす、みかん缶、は くさい、ほうれん草、 ねぎ、いんげん、 にんじん、たまねぎ、 しいたけ	エネルギー 308 たんぱく質 13.4 カルシウム 132 食物繊維 2.9 食塩 1.5	とろける杏仁豆腐 
3 金	ごはん	かぼちゃのクリームシチュー 大根とハムのサラダ 豆腐とキャベツのスープ くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、小麦粉、 ごま油、砂糖	牛乳、鶏も も肉、絹ごし豆 腐、ハム、パ ター	もも缶(黄桃)、だい こん、キャベツ、き ゅうり、かぼちゃ、に んじん、たまねぎ、グ リンピース	エネルギー 328 たんぱく質 17.3 カルシウム 132 食物繊維 2.6 食塩 1.2	ババロア
	ごはん 十五夜	煮込みハンバーグ、茹でいんげん キャベツときゅうりのサラダ 白菜と豆腐のスープ くだもの(白桃缶)、牛乳 お月見風団子	米、パン粉、 油、片栗粉	牛乳、絹ごし 豆腐、豚ひき 肉、牛ひき 肉、卵	キャベツ、もも缶(白 桃)、いんげん、は くさい、たまねぎ、き ゅうり、トマト缶詰、か ぼちゃ	エネルギー 389 たんぱく質 15.8 カルシウム 132 食物繊維 4.3 食塩 1.4	ぶどうゼリー
7 火	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃサラダ 万能ねぎと麩のすまし汁 くだもの(バナナ) ココア牛乳	米、砂糖、マ ヨネーズ、焼 ふ、片栗粉	牛乳、さけ、 米みそ	かぼちゃ、バナナ、 たまねぎ、キャベツ、 にんじん、万能ねぎ	エネルギー 325 たんぱく質 16.0 カルシウム 103 食物繊維 2.7 食塩 1.4	チーズマフィン 
	ごはん	ビーフカレー キャベツとトマトのサラダ かぶとかぶ葉のスープ くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、じゃがい も、小麦粉、 砂糖、油	ヨーグルト、 牛肉、ホイ ップ植物性脂 肪、バター、 粉チーズ	キャベツ、かぶ、 コールデンキウイ、 たまねぎ、にんじん、 トマト、かぶ・葉、に んにく	エネルギー 338 たんぱく質 11.4 カルシウム 145 食物繊維 4.4 食塩 1.0	りんご蒸しパン
9 木	ごはん	鶏肉ピカタ風(銀あん) 付)茹でいんげん キャベツとにんじんの ごまヨサラダ じゃがいもと長ねぎのス ープ くだもの(りんご)、牛乳	米、じゃがい も、砂糖、マ ヨネーズ、 油、小麦粉、 すりごま、片 栗粉	牛乳、鶏も も肉、卵、パ ター、粉チー ーズ	キャベツ、りんご、い んげん、にんじん、 ねぎ	エネルギー 336 たんぱく質 17.4 カルシウム 132 食物繊維 6.3 食塩 1.2	プリン
	ごはん	豆腐のチーズ焼き 付)ブロッコリーソー テー かぼちゃと玉ねぎの煮 物 なすと白菜の味噌汁 くだもの(みかん)、牛乳	米、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、木綿 豆腐、スライ スチーズ、米 みそ、バター	なす、かぼちゃ、み かん缶、ブロッ コリー、はくさい、たま ねぎ	エネルギー 314 たんぱく質 12.3 カルシウム 181 食物繊維 3.0 食塩 1.7	ぶどうゼリー 
14 火	ごはん	えび玉 白菜とほうれん草のナムル なすと玉ねぎのスー プ くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、砂糖、 油、片栗粉、 ごま油	ヨーグルト、 卵、えび	はくさい、なす、ゴ ールデンキウイ、ほう れん草、たまねぎ、 万能ねぎ	エネルギー 319 たんぱく質 15.3 カルシウム 146 食物繊維 2.2 食塩 1.3	ミルクココアプリン
	混ぜごはん	鶏のつくね煮 付)茹でいんげん 小松菜白菜海苔かつお和 え 麩とほうれん草の味噌汁 くだもの(バナナ)、牛乳	米、片栗粉、 焼ふ、砂糖、 すりごま	牛乳、鶏ひき 肉、米みそ、 でんぶ、かつ お節	はくさい、バナナ、い んげん、にんじん、 ほうれん草、ごま つな、ねぎ、しいたけ、 かんぴょう(乾)、し ょうが、焼きのり	エネルギー 336 たんぱく質 17.2 カルシウム 146 食物繊維 4.7 食塩 1.5	ホットケーキ 
16 木	ごはん	コロケ なすのそぼろあんかけ かぶとかぶ葉の味噌汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがい も、油、パン 粉、小麦粉、 片栗粉、ごま 油	牛乳、豚ひき 肉、米みそ、 卵	かぶ、もも缶(白 桃)、なす、トマト缶 詰、たまねぎ、かぶ、 葉、ねぎ	エネルギー 365 たんぱく質 13.6 カルシウム 124 食物繊維 5.8 食塩 1.2	ぶどうゼリー

実施日	献 立 名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
17 金	ごはん	鱈のムニエルトマトソース パスタサラダ(マヨネーズ) 大根とごまつな くだもの(柿) 牛乳	米、マヨネー ズ、砂糖、ス パゲティ、 油、小麦粉、 片栗粉	牛乳、たら、 ハム	だいこん、トマト缶、 柿、なす、ズッキ ー、ごまつな、き ゅうり、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 にんにく	エネルギー 301 たんぱく質 14.6 カルシウム 128 食物繊維 2.8 食塩 1.4	ミルクゼリー
	ごはん	肉団子スープ煮 キャベツいんげんのソー テー かぶとかぶ葉のスー プ くだもの(みかん) 牛乳	米、砂糖、は るさめ、片栗 粉、油	牛乳、豚ひき 肉、卵、パ ター	キャベツ、かぶ、み かん缶、はくさい、 にんじん、たまねぎ、 いんげん、かぶ・葉、 しょうが	エネルギー 324 たんぱく質 13.5 カルシウム 144 食物繊維 3.9 食塩 1.3	プリン 
21 火	三色丼	里芋と麩の煮つけ 大根とチンゲンサイの味噌汁 くだもの(柿) 牛乳	米、里芋、砂 糖、焼ふ	牛乳、豚ひき 肉、卵、米 みそ、バター	だいこん、ほうれん 草、柿、チンゲン サイ	エネルギー 324 たんぱく質 13.8 カルシウム 122 食物繊維 2.5 食塩 1.5	ミルク餅 
	ごはん	かじきのてりやき 付)マッシュポテト ほうれん草とにんじん ごま和え 万能ねぎと麩の味噌汁 くだもの(りんご)、牛乳	米、じゃがい も、焼ふ、す りごま、砂 糖、片栗粉	牛乳、ぶり、 米みそ、パ ター	ほうれん草、りん ご、にんじん、万 能ねぎ	エネルギー 331 たんぱく質 16.1 カルシウム 126 食物繊維 3.9 食塩 1.4	おかき
23 木	食パン マーマレードジャム	チキントマト煮 ツナサラダ(キャベツ・きゅうり)フレ ドレ じゃがいもとほうれん草のスー プ くだもの(バナナ) ココア牛乳	食パン、じゃ がいも、砂 糖、油、片栗 粉	牛乳、鶏も も肉、ツナ油漬 缶	キャベツ、バナナ、 マト缶、たまねぎ、 マーマレード、ほう れん草、にんじん、 きゅうり、にんにく	エネルギー 332 たんぱく質 16.9 カルシウム 113 食物繊維 6.8 食塩 1.8	とろける杏仁豆腐 
	ごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ 里芋と小松菜のスー プ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、里芋、は るさめ、砂 糖、ごま油、 片栗粉	牛乳、絹ごし 豆腐、豚ひき 肉、米みそ	もも缶(白桃)、に んじん、チンゲン サイ、ごまつな、 ねぎ、きゅう り	エネルギー 321 たんぱく質 11.6 カルシウム 153 食物繊維 2.7 食塩 1.6	ババロア
27 月	ゆかりごはん	小田巻蒸し キャベツとブロッコリーのごま和え 里芋と万能ねぎの味噌汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、里芋、干 し豆腐、干 しほうれん草、 砂糖、すりご ま、片栗粉	牛乳、卵、鶏 ひき肉、米 みそ	りんご、ブロッ コリー、キャベツ、 万能ねぎ、ブロッ コリー、にんじん、 しいたけ	エネルギー 320 たんぱく質 13.9 カルシウム 143 食物繊維 2.8 食塩 1.5	ババロア
	ごはん	さわらの味噌焼き 付)ゆでブロッコリー 人参ポテト 冬瓜と小松菜のスー プ くだもの(バナナ)、牛乳	米、じゃがい も、片栗粉	牛乳、さわ ら、米みそ、 バター	とうがん、バナナ、 ブロッコリー、に んじん、ごま つな	エネルギー 316 たんぱく質 15.3 カルシウム 122 食物繊維 4.1 食塩 1.1	かぼちゃの蒸しパン 
29 水	ごはん	鶏唐揚げやさいあんかけ キャベツとブロッコリー のサラダ そうめんと花麩のすまし 汁 くだもの(柿) 牛乳	米、油、干し 豆腐、干し ほうれん草、 片栗粉、焼ふ、 砂糖	牛乳、鶏も も肉	キャベツ、柿、ブ ロッコリー、 ねぎ、にん じん、ブロッ コリー	エネルギー 346 たんぱく質 16.2 カルシウム 100 食物繊維 2.4 食塩 1.5	バウンドケーキ(ジャム)
	ごはん ふりかけ	厚焼き卵おろしあん 白菜と人参のごま酢和え なすと長ねぎの味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、砂糖、す りごま、油、 片栗粉	牛乳、卵、米 みそ	はくさい、なす、も も缶(黄桃)、だい こん、にんじん、 ねぎ	エネルギー 312 たんぱく質 12.1 カルシウム 147 食物繊維 2.5 食塩 1.5	ミルクゼリー 
31 金 ハロウィン	ごはん	鶏肉のムニエルソース キャベツとみかんのサ ラダ 大根と小松菜のスー プ くだもの(みかん)、牛乳 かぼちゃババロア	米、小麦粉、 油、砂糖	牛乳、鶏も も肉、バター	みかん缶、だい こん、キャベツ、 ごまつな、にん じん、たま ねぎ、きゅう り、ブロッ コリー	エネルギー 397 たんぱく質 17.1 カルシウム 164 食物繊維 2.7 食塩 1.1	おかき

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。