

3歳以上



令和7年10月 献立表



打上保育園

日付	献立名	材料名	おやつ
01 水	お弁当の日、具沢山味噌汁	わかめ(0g),キャベツ(15g),たまねぎ(15g),にんじん(15g),みそ(10g),煮干し(3g), ／牛乳(120g),／ホットケーキミックス(30g),にんじん(20g),砂糖(5g),絹ごし豆腐(30g),油(6g),／薄焼きサラダ,	牛乳120,人参ドーナツ,薄焼きサラダ
02 木	ごはん,チャブチェ,豆腐と野菜のスープ	米(55g),／はるさめ(10g),牛肉(35g),にんじん(17g),ビーマン(10g),しいたけ(8g), たけのこ(ゆで)(6g),ごま油(0g),しょうゆ(4g),食塩(0g),ごま(乾)(2g),砂糖(4g), ／木綿豆腐(30g),たまねぎ(15g),にんじん(15g),キャベツ(15g),顆粒コンソメ(1g),食 塩(0g),しょうゆ(2g),／牛乳(120g),／さつまいも(20g),米粉(20g),ベーキングパウ ダー(1g),砂糖(7g),油(7g),成分無調整豆乳(20g),／星たべよ,	牛乳120,コロコロ芋 ケーキ,星たべよ
03 金	ごはん,鶏肉のケチャップ 和え,きやべつのナムル,玉 葱の味噌汁	米(55g),／鶏肉(皮付)(1枚60g)(60g),酒(2g),食塩(0g),片栗粉(6g),油(4g),ケ チャップ(8g),ウスターソース(3g),砂糖(3g),／キャベツ(25g),もやし(20g),にんじ ん(13g),しょうゆ(2g),砂糖(2g),すりごま(1g),ごま油(1g),酢(2g),／たまねぎ(30g), にんじん(15g),じゃがいも(20g),わかめ(0g),煮干し(3g),みそ(10g),／牛乳(120g), ／バナナ,／えびちび,	牛乳120,バナナ,え びちび
04 土	ごはん(ふりかけ),きつねうどん	米(45g),／ふりかけ／茹でうどん(100g),／薄あげ(10g),だし汁(10g),干しいた け(1g),にんじん(15g),たまねぎ(30g),青ねぎ(3g),砂糖(2g),しょうゆ(1.5g),食塩 (0g),しょうゆ(4g),みりん(1g),かつお節(2g),昆布(1g),／牛乳(120g),／ゼリー, ／ぼたぼた焼き,	牛乳120,ゼリー,ぼ たぼた焼き
06 月	ごはん,クリームシチュー, まっくろくろすけサラダ	米(55g),／鶏肉(35g),じゃがいも(50g),たまねぎ(30g),にんじん(20g),マッシュ ルーム缶(5g),油(1g),シチュールー(12g),／ひじき(乾)(2g),キャベツ(20g),きゅう り(10g),赤ビーマン(3g),ビーマン(2g),しょうゆ(3g),酢(2g),砂糖(2g),ごま油(1g), ／牛乳(120g),／りんご,／揚げせんべい,	牛乳120,りんご,揚 げせんべい
07 火	ウインナーパン(乳、卵),カ スタードロールパン(乳、 卵),野菜スープ	ウインナーパン(乳、卵),カスタードロールパン(乳、卵),／たまねぎ(15g),キャベ ツ(20g),にんじん(15g),ホールコーン(5g),顆粒コンソメ(1g),しょうゆ(3g),食塩(0 g),／じゃがいも(30g),だんご粉(20g),砂糖(7g),食塩(0.1g),油(3g),／ばりんこ,	牛乳120,じゃが餅, ばりんこ
08 水	ごはん,凍豆腐の中華炒め 煮,玉葱と青ねぎのスープ	米(55g),／凍り豆腐(13g),豚肉(35g),にんじん(5g),青菜(10g),たまねぎ(20g),し めじ(5g),食塩(0g),しょうゆ(4g),砂糖(3g),しょうが(1g),顆粒コンソメ(1g),水(50g), 油(1g),片栗粉(1g),／たまねぎ(20g),青ねぎ(3g),にんじん(15g),顆粒コンソメ (1g),しょうゆ(3g),／牛乳(120g),／ヨーグルト,／芋けんぴ,	牛乳120,ヨーグル ト,芋けんぴ
09 木	ごはん,南瓜の鶏肉炒り煮, 春雨のすまし汁	米(55g),／かぼちゃ(85g),鶏肉(35g),たまねぎ(20g),にんじん(15g),三度豆(5g), 油(2g),煮干し(2g),みりん(1g),砂糖(2g),しょうゆ(2g),／はるさめ(5g),たまねぎ (10g),にんじん(10g),青ねぎ(3g),わかめ(0g),煮干し(3g),食塩(0g),しょうゆ(3g), ／牛乳(120g),／さつまいも,／ソフトサラダ,	牛乳120,ふかし芋, ソフトサラダ
10 金	ごはん,豚肉のかりん揚げ, 和風サラダ,味噌汁	米(55g),／豚肉(1枚60g)(60g),しょうが(1g),しょうゆ(2g),片栗粉(15g),油(4g), ／わかめ(0g),にんじん(15g),キャベツ(30g),きゅうり(10g),すりごま(1g),酢(2g),砂糖 (1g),しょうゆ(2g),／青菜(15g),たまねぎ(20g),みそ(10g),煮干し(3g),／牛乳 (120g),／かき,／星たべよ,	牛乳120,柿,星たべ よ
11 土	ごはん(ふりかけ),コーン ラーメン	米(45g),／ふりかけ／麺(100g),／豚肉(35g),ホールコーン(20g),わかめ(0g), キャベツ(20g),にんじん(15g),もやし(8g),顆粒コンソメ(0.8g),しょうゆ(3g),食塩 (0.3g),ごま油(0.8g),煮干し(2g),／ゼリー,／ソフトサラダ,	牛乳120,ゼリー,ソ フトサラダ
14 火	ごはん,豚肉の味噌焼き,ひ じきの煮付け,玉ねぎのす まし汁	米(55g),／豚肉(1枚60g)(60g),酒(3g),赤みそ(4g),砂糖(3g),ごま(乾)(1g),／ひ じき(乾)(4g),にんじん(10g),薄揚げ(3g),油(1g),煮干し(1g),水(7g),砂糖(2g),し ょうゆ(3g),／たまねぎ(30g),にんじん(15g),青ねぎ(3g),煮干し(3g),しょうゆ(3g),食 塩(0g),／牛乳(120g),／米粉(20g),ベーキングパウダー(1g),砂糖(7g),100%オレ ンジジュース(20g),サラダ油(3g),／ぼたぼた焼き,	牛乳120,オレンジ 蒸しパン,ぼたぼた 焼き
15 水	ごはん,おでん,野菜味噌汁	米(55g),／鶏肉(35g),厚揚げ(20g),ちくわ ※卵なし(10g),系こんにやく(15g), じゃがいも(35g),にんじん(15g),だいこん(30g),油(2g),煮干し(2g),水(40g),砂糖 (3g),しょうゆ(3g),／わかめ(0g),キャベツ(15g),たまねぎ(15g),にんじん(15g),み そ(10g),煮干し(3g),／牛乳(120g),／プリン(乳なし、卵なし),／薄焼きサラダ,	牛乳120,プリン(乳 なし、卵なし),薄焼 きサラダ
16 木	さつまいもごはん,白身魚フ ライ,キャベツのおかか和 え,味噌汁	米(50g),さつまいも(20g),食塩(0g),／白身魚フライ(1枚),トマトケチャップ(5g),マ ヨネーズ(5g),油(6g),／キャベツ(40g),にんじん(10g),砂糖(1g),しょうゆ(2g),粉花 鰹(1g),／たまねぎ(25g),にんじん(12g),わかめ(0g),煮干し(3g),みそ(10g),／牛 乳(120g),／米粉(20g),ベーキングパウダー(1g),砂糖(8g),100%りんごジュース (20g),コーンスターチ(5g),油(5g),／星たべよ,	牛乳120,りんご ジュースケーキ,星 たべよ
17 金	ごはん,鶏肉のケチャップ 和え,ごぼうサラダ,玉葱の 味噌汁	米(55g),／鶏肉(皮付)(1枚60g)(60g),酒(2g),食塩(0g),片栗粉(6g),油(4g),ケ チャップ(8g),ウスターソース(3g),砂糖(3g),／ごぼう(20g),にんじん(15g),切り干 しいんこ(1g),ひじき(乾)(1g),すりごま(1g),食塩(0g),マヨネーズ(8g),／たまね ぎ(30g),にんじん(15g),じゃがいも(20g),わかめ(0g),煮干し(3g),みそ(10g),／牛 乳(120g),／バナナ,／えびちび,	牛乳120,バナナ,え びちび

※お弁当の日…1日(水)

※献立は都合により変更する場合があります

※完了期おやつは後期食おやつと同じ内容になります。(ただし、育児用ミルクは牛乳120gとなります。)

※使用量の数値は小数点第一位以下が四捨五入された値です。