

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
18 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
20 月	ごはん,煮魚,チンゲン菜のお浸し,豆腐の味噌汁	米(55g),／たら(60g),しょうゆ(3g),砂糖(4g),水(20g),／チンゲンサイ(30g),もやし(25g),にんじん(10g),しょうゆ(3g),砂糖(1g),／木綿豆腐(40g),キャベツ(15g),青ねぎ(3g),みそ(10g),煮干し(3g),／牛乳(120g),／米粉(15g),片栗粉(1g),砂糖(11g),ベーキングパウダー(1g),ココア(ビュアココア)(3g),木綿豆腐(25g),サラダ油(8g),／揚げせんべい,	牛乳120,豆腐ブラウニー,揚げせんべい
21 火	ごはん,カレー,フレンチサラダ	米(60g),／牛肉(35g),じゃがいも(50g),にんじん(25g),たまねぎ(30g),油(1g),カレールウ(14g),／キャベツ(40g),にんじん(10g),ホールコーン(5g),フレンチドレッシング(白)※卵抜き(4g),／牛乳(120g),／ゼリー,／芋けんぴ,	牛乳120,ゼリー,芋けんぴ
22 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,／ぱりんこ,	牛乳120,ヨーグルト,ぱりんこ
23 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
24 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
25 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
27 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),シチュールウ(12g),／ひじき(乾)(2g),キャベツ(20g),きゅうり(10g),赤ピーマン(3g),ピーマン(2g),しょうゆ(3g),酢(2g),砂糖(2g),ごま油(1g),／牛乳(120g),／りんご,／ぱりんこ,	牛乳120,りんご,ぱりんこ
28 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
29 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),糸こんにゃく(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
30 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),ピーマン(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
31 金	ごはん,鶏肉のケチャップ和え,きゃべつのナムル,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

※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。