

2025年11月上旬

社会福祉法人 路交館

きゅうしょくこんだてよていひょう
幼保連携型認定こども園 聖愛園 • あすなろ つくしクラブ 地域子育てセンター 児童発達支援

2025.10.28

日付	ひるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名			(○は午後おやつ)	10時おやつ	3時おやつ	行事
			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				
01 土	パンバイキング りんごジュース	532.9(439.2) 14.7(10.2) 20.5(17.2) 1.2(0.9)	牛乳パン、メロンパン、ドックパン	○牛乳、○あたりめ	りんご天然果汁		ほたぼたやき	(3~5さいじ) カムカムおやつ リップ せんべい ぎゅうにゅう	
04 火	きゅうちゃんごはん にんじんのゆうぜんいり みそしる(とうふ) (3~5さいじ) キムチ	436.4(326.0) 14.6(11.4) 12.0(9.2) 2.1(1.6)	半つき米、糸こんにゃく、○グラニュー糖、油、砂糖	○牛乳、ソフト木綿、牛 肉(うすぎり)、米みそ (淡色辛みそ)、たらこ	○りんご、人参、ピーマ ン、サガエドウ(冷)、 みつば、なめこ、青葱		ほたぼたやき	やきりんご ぎゅうにゅう	
05 水	チキンとやさい きりぼしだいこんのナムル みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう) (3~5さいじ) かんごくのり	569.5(454.6) 25.4(20.5) 22.0(17.3) 2.3(1.8)	七分つき米、○牛乳パン、砂糖、おつゆ麺、ゴマ油、ONEGロール(小)	○牛乳、鶏モモ肉(そぎ 切り)、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、ロース ハム、いりごま、カット わかめ	きゃべつ、ほうれん草、 胡瓜、人参、切り干した いこん、青葱		ぱりんこ	かしパン ぎゅうにゅう	
06 木	さばのしおやき ブロックリーのおかかあえ うのはないり みそしる(オクラ) いもごはん	466.0(407.8) 24.4(22.4) 16.7(16.4) 2.3(2.0)	七分つき米、さつまい も、糸こんにゃく、○砂 糖、○ねりごま、砂糖、 油	冷凍骨なし塩鮭、○牛 乳、おから、米みそ、合 挽肉、○返り切りめん、 うす揚、○アガー、黒ご ま、かつお節、冷凍骨 なしわかめ	ブチバッコリー(冷凍)、刻 みオクラ、えのき茸、人 参、青葱		ほたぼたやき	ごまミルクプリン カムカム むぎちや	1~5さいじ しょくいくかつどう さばのかいたいショー
07 金	とりワカうどん さといものそぼろに	406.5(322.0) 16.5(13.5) 7.6(5.3) 2.7(2.2)	ゆでうどん、○七分つき 米、里芋(スライス)、 砂糖	鶏モモ肉(細かく)、鶏 ミニチ、かまぼこ赤奴、 いわし(煮干し)、○塩こ んぶ、カットわかめ、○ かつお節	ほうれん草、人参、青 葱、みつば		ぱりんこ	おにぎり むぎちや	1、2さいじ あきのえんそく べんとうび
08 土	パンバイキング りんごジュース	532.9(439.2) 14.6(10.2) 20.5(17.2) 1.1(0.9)	牛乳パン、メロンパン、 ドックパン	○牛乳、○返り切りめん	りんご天然果汁		ほたぼたやき	(3~5さいじ) カムカムおやつ リップ せんべい ぎゅうにゅう	
10 月	キッズピビンバ きゃべつのこんぶあえ みそしる(オクラ)	533.4(435.7) 18.8(15.5) 19.0(15.5) 2.2(1.8)	半つき米、ONEGロール(小)、○油、○グラ ニュー糖、砂糖、ゴマ油	○牛乳、合挽肉、米みそ (淡色辛みそ)、錦糸 卵、塩こんぶ、いりご ま、カットわかめ	きゃべつ、もやし、刻み オクラ、人参、にら、青 葱		ぱりんこ	あげパン ぎゅうにゅう	
11 火	やきにくふういためもの きゅううりもみ みそしる(ワカメ) ななぶつきまい(なっとう)	528.2(402.6) 23.3(18.5) 19.9(15.5) 2.1(1.6)	七分つき米、○チルドボ テト、油、砂糖	○牛乳、牛肉(うすぎ り)、納豆、○ピザ用 チーズ、米みそ(淡色辛 みそ)、○ベーコン、う す揚、ちりめんじゃこ、 きゅううりもみ	きゃべつ、胡瓜、玉葱、 人参、ピーマン、竹の子 (ゆで)、○ピーマン、 青葱		ほたぼたやき	ピザボテト ぎゅうにゅう	
12 水	タコライス はるさめサラダ スープ(ペタツル) ゼリー	667.0(538.4) 25.0(20.3) 25.8(20.4) 2.8(2.1)	半つき米、○砂糖、○小 麦粉、はるさめ、油、○ マーガリン、砂糖、ゴマ 油	○牛乳、合挽肉、○卵、 ビザ用チーズ、カニカま ほこ、ベーコン、○粉 チーズ	玉葱、レタス、トマト、 ミックスベジタブル(冷 凍)、胡瓜、○レモン、 土生姜、にんにく		ぱりんこ	チーズケーキ ぎゅうにゅう	たんじょうびかい
13 木	さけのしおやき いりどうふ ごもくじる ななぶつきまい(なっとう)	510.2(418.5) 25.5(22.4) 14.5(12.0) 2.1(1.8)	七分つき米、糸こんにゃ く、油、砂糖	冷凍骨なし塩鮭、ソフ ト木綿、納豆、鶏ミニチ、 米みそ(淡色辛みそ)、 うす揚、かつお節、冷凍 骨なし塩鮭(大)	ほうれん草、はくさい、 大根、人参、ごぼう、干 し椎茸、にら、青葱		ほたぼたやき	まんじゅう むぎちや	5さいじ しょくいくかつどう おこめのしょうかい
14 金	かしわのてりやき ポテトサラダ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	532.3(418.4) 24.3(17.8) 22.0(17.4) 1.7(1.3)	七分つき米、チルドボ テト、マヨネーズ、○砂 糖、砂糖	○牛乳、鶏モモ肉(そぎ 切り)、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、○返り 切りめん、○アガー、 カットわかめ	○オレンジ天然果汁、玉 葱、トマト*、○みかん 缶、胡瓜、人参、サニーレ タス、青葱、土生姜		ぱりんこ	フルーツゼリー カムカム ぎゅうにゅう	
15 土	パンバイキング りんごジュース	532.9(439.2) 14.7(10.2) 20.5(17.2) 1.2(0.9)	牛乳パン、メロンパン、 ドックパン	○牛乳、○あたりめ	りんご天然果汁		ほたぼたやき	(3~5さいじ) カムカムおやつ リップ せんべい ぎゅうにゅう	

☆ななぶつきまいは国産です

☆ ○は午後おやつに使用している食材です。

☆10時のおやつは、変更する場合があります。

日付	ひるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名			(○は午後おやつ)	10時おやつ	3時おやつ	行事
			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				
17 月	かしわとやさいのスープに ブロックソーセーのまえ ロールパン	451.9(377.5) 19.4(16.2) 20.1(16.1) 1.9(1.6)	チルドポテト、NEG ロール、油、砂糖	○牛乳、鶏モモ肉（そぎ 切り）、ベーコン、いり ごま	玉葱、アボカド（冷 凍）、かぶ、人参、○ 柿、かぶ・葉、セロリ	ぱりんこ	おかし くだもの ぎゅうにゅう		
18 火	はるさめいため あげシウマイ みそしる（こまつな） ななぶつきまい（なっとう）	645.3(519.5) 22.2(18.2) 23.3(19.2) 2.3(1.9)	七分つき米、○小麦粉、 ○砂糖、はるさめ、油、 ゴマ油	○牛乳、ビーフ入りシューマ イ（冷）、納豆、豚バラ 肉（うすぎり）、米みそ (淡色辛みそ)、うす揚	きゅべつ、小松菜（カッ ト）、トマト*、玉葱、 ピーマン、人参、竹の子 (ゆで)、干し椎茸	ぼたぼたやき	むしパン ぎゅうにゅう		
19 水	にくとごはうのたきあわせ だいすサラダ（ツナ） みそしる（もやし） ななぶつきまい（なっとう）	603.9(488.5) 24.5(19.9) 21.9(17.2) 2.0(1.6)	七分つき米、糸こんにゃく、 フレンチドレッシング (分離型)、砂糖、油	○牛乳、牛肉（うすぎ り）、納豆、大豆（ゆ で）、米みそ（淡色辛み そ）、ツナ缶、うす揚	ごぼう、人参、胡瓜、も やし、いんげん (冷)、青葱	ぱりんこ	もみじまんじゅう ぎゅうにゅう		
20 木	さけごはん はくさいのにびたし みそしる（ワカメ）	519.1(394.2) 18.0(14.1) 13.9(10.7) 2.0(1.5)	七分つき米、砂糖、○ マーガリン、片栗粉	○牛乳、鮭フレーク、う す揚、米みそ（淡色辛み そ）、ツナ缶、○黒ご ま、いりごま、カットわ かめ	はくさい、人参、しめ じ、みつば、青葱	ぼたぼたやき	フレークおこし ぎゅうにゅう		
21 金	さかなのサクサクやき チングンサイとコーンのソテー みそしる（はくさい） ななぶつきまい（なっとう）	410.7(341.1) 20.0(16.2) 9.4(7.6) 1.7(1.4)	七分つき米、マヨネー ズ、パン粉、○砂糖、 マーガリン	冷凍骨なしメルルーサ、 納豆、○カルピス、米み そ（淡色辛みそ）、○あ たりめ、○アガー	チングンサイ、○黄桃 缶、はくさい、玉葱、スイ ートコーン缶、人参、青葱	ぱりんこ	カルピスジュレ カムカム むぎちゅ		
22 土	なめたけごはん オクラのおかかあえ とんじる	424.1(338.2) 16.7(11.9) 11.4(9.9) 2.0(1.6)	七分つき米、里芋（スラ イス）	○牛乳、豚モモ肉（うす ぎり）、ツナ缶、米みそ (淡色辛みそ)、○返り ちりめん、かつお節	刻みオクラ、なめ茸（味 付け）、大根、人参、み つば、青葱	ぼたぼたやき	(3~5さいじ) カムカムおやつ リップ せんべい ぎゅうにゅう		
25 火	チンジャオロースー コロコロマリネ みそしる（ふ） ななぶつきまい（なっとう）	613.0(469.8) 23.9(18.9) 20.9(16.3) 2.1(1.6)	七分つき米、チルドポテ ト、○小麦粉、○マーガ リン、○砂糖、フレンチ ドレッシング（分離 型）、片栗粉、おつゆ	○牛乳、牛肉（うすぎ り）、納豆、米みそ（淡 色辛みそ）、○卵、カッ トわかめ	ピーマン、人参、竹の子 (ゆで)、胡瓜、スイートコ ーン缶、青葱、土生姜	ぱりんこ	ロックビスケット ぎゅうにゅう		
26 水	しろみざかなのムニエル トマトサラダ コーンスープ ななぶつきまい（なっとう）	547.6(446.8) 24.7(21.6) 14.2(10.7) 2.1(1.7)	七分つき米、小麦粉、 マーガリン、砂糖	○牛乳、冷凍骨なしホ キ、牛乳、納豆、冷凍骨 なしホキ（大）	トマト、クリームコーン 缶、玉葱、胡瓜	ぼたぼたやき	たいやき ぎゅうにゅう		
27 木	すきやきふうに さつまいものレモンに みそしる（しめじ） ななぶつきまい（なっとう）	508.4(393.9) 21.4(15.3) 11.1(9.3) 1.7(1.2)	七分つき米、さつまい も、糸こんにゃく、砂糖	焼き豆腐、○ヨーグルト (無糖)、納豆、牛肉（う すぎり）、米みそ（淡色 辛みそ）、○あたりめ、 うす揚	はくさい、大根、玉葱、 しめじ、人参、○みかん 缶、生しいたけ、レモ ン、青葱	ぱりんこ	フルーツのヨーグルトかけ カムカム むぎちゅ		
28 金	ポテトとおこめのささみカツ スパゲティーサラダ みそしる（きゅべつ） ななぶつきまい（なっとう）	704.2(529.6) 27.2(23.7) 24.9(13.0) 1.6(1.3)	七分つき米、油、スパゲ ティー、マヨネーズ、○ NEGロール（小）	○牛乳、ポテトとおこめ のささみかつ、納豆、米 みそ（淡色辛みそ）、 ロースハム、うす揚、 カットわかめ	きゅべつ、トマト*、ト マト、胡瓜、サニーレタ ス、青葱、○いちごジャ ム	ぼたぼたやき	バナナカステラ ぎゅうにゅう	3~5さいじ せいかつはっぴょうかい リハーサル べんとうび	
29 土	ブルコギごはん いんげんのおかかあえ みそしる（ワカメ）	432.7(345.2) 18.2(13.0) 12.6(10.9) 2.0(1.5)	七分つき米	○牛乳、牛肉（うすぎ り）、米みそ（淡色辛み そ）、○あたりめ、うす 揚、もみのり、カットわ かめ、かつお節	いんげん（冷）、人 参、舞茸、もやし、に ら、サカナオホリ（冷）、 青葱	ぼたぼたやき	(3~5さいじ) カムカムおやつ リップ せんべい ぎゅうにゅう		
30 日	ミートスパゲティー かぼちゃサラダ スープ（オクラ）	521.0(432.1) 17.5(14.3) 22.6(18.5) 2.4(2.0)	スパゲティー、マヨネー ズ、油、オリーブ油	○牛乳、合挽肉、ベーコ ン	栗かぼちゃ、○パイナ ン缶、玉葱、刻みオクラ、 人参、ミックスベジタブ ル、マッシュルーム缶、 ピーマン、セロリ		かんフルーツ リップ ぎゅうにゅう		

★ななぶつきまいは国産です

★ ○は午後おやつに使用している食材です。

★10時のおやつは、変更する場合があります。