

10月 献立表 乳児・幼児

2025 年 10 月

ありんこ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎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	その他	
1 水	食パン(天然酵母) ぶどうジャム 大葉チーズのミルフィーユかつ にんじんのじゃこ和え グリーンソテー かぶとまいたけのスープ	◎かぶの葉ふりかけご飯 ◎牛乳 ◎りんご ◎煮干し	豚かたロース、チェダーチーズ、 卵、しらす、牛乳、かたくちいわし	ぶどう、大葉、にんじん、ほうれんそう、 キャベツ、スイートコーン、かぶ、 まいたけ、長ねぎ、かぶの葉、あお のり、りんご	食パン、砂糖、薄力粉、パン粉、な たね油、はいが精米、いりごま、ご ま油	食塩、水、こいくちしょうゆ、か つおだし、本みりん	エネルギー 567kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.4g 炭水化物 81.7g 塩分 2.2g
2 木	ごはん サンマの塩焼き きんぴらごぼう 納豆ハリハリサラダ 沢煮焼	◎抹茶お芋トースト ◎麦茶 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	さんま、挽きわり納豆、牛乳、かたく ちいわし	ごぼう、にんじん、ほうれんそう、切 干しだいこん、干しひじき、だいこ ん、えのきたけ、万能ねぎ、キウイ フルーツ	はいが精米、なたね油、砂糖、いり ごま、ごま油、食パン、さつまいも	食塩、かつおだし、こいくち しょうゆ、本みりん、抹茶、麦 茶	エネルギー 610kcal たんぱく質 25.3g 脂質 17.0g 炭水化物 96.9g 塩分 1.9g
3 金	食パン(天然酵母) きのこクリームチキン チンゲン菜ののり浸し しらすと彩り野菜のサラダ 白菜としめじのスープ	◎もっちり大豆バー ◎牛乳 ◎バナナ ◎煮干し	鶏もも肉、生クリーム、牛乳、しらす、 大豆、卵、かたくちいわし	たまねぎ、えのきたけ、ほんしめじ、 まいたけ、チンゲンサイ、刻みのみり 、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、 はくさい、しいたけ、レーズン、バナ ナ	食パン、薄力粉、調合油、砂糖、な たね油、食塩不使用バター	食塩、白こしょう、こいくちしよ うゆ、穀物酢、かつおだし	エネルギー 644kcal たんぱく質 28.0g 脂質 30.4g 炭水化物 72.8g 塩分 1.8g
4 土	ごはん 豚肉の生姜焼き 味噌ポテト キャベツとフルーツのサラダ 豆苗の味噌汁	◎ブルーとフルーツのヨー グルト ◎牛乳	豚かたロース、プレーンヨーグルト、 牛乳	たまねぎ、しょうがおろし汁、キャベ ツ、りんご、みかん缶、豆腐、にんじ ん、バナナ、ゴールドンキウイ、プ ルーン	はいが精米、炒め油、じゃがいも、 薄力粉、なたね油、砂糖	こいくちしょうゆ、本みりん、 水、麦みそ、穀物酢、かつお・ 昆布だし	エネルギー 620kcal たんぱく質 19.7g 脂質 20.9g 炭水化物 96.7g 塩分 1.9g
6 月	パンズパン(天然酵母) めかじきのきのこソテー 大根ときゅうりのツナ和え キャロットラペ エビ団子の春雨スープ	◎お月見団子 ◎麦茶 ◎ぶどう ◎煮干し	めかじき、ツナ缶、しばえび、絹ごし 豆腐、あずき、かたくちいわし	ぶなしめじ、えのきたけ、だいこん、 きゅうり、にんじん、干しぶどう、しよ うが、にら、ぶどう	食パン、米粉、調合油、食塩不使用 バター、いりごま、砂糖、なたね油、 緑豆はるさめ、かたくり粉、ごま油、 白玉粉、上新粉	食塩、こいくちしょうゆ、米酢、 昆布だし、かつおだし、水、麦 茶	エネルギー 509kcal たんぱく質 24.7g 脂質 11.6g 炭水化物 82.4g 塩分 2.2g
7 火	麻婆ラーメン ブロッコリーのごま和え レタスサラダ 梨	◎しらす青のりおにぎり ◎麦茶 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	木綿豆腐、豚ひき肉、しらす、かたく ちいわし	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しょう が、にんにく、ブロッコリー、ぶなし めじ、レタス、きゅうり、なし、あお のり、キウイフルーツ	なたね油、砂糖、かたくり粉、中華 めん、ごま油、すりごま、はいが米、 いりごま	麦みそ、こいくちしょうゆ、か つお・昆布だし、食塩、米酢、 麦茶	エネルギー 520kcal たんぱく質 20.6g 脂質 9.8g 炭水化物 96.4g 塩分 2.7g
8 水	ごはん 牛肉とごぼうの卵とじ 里芋とがんもの煮物 ほうれん草ともやしのおかか和え チンゲン菜の味噌汁	◎紫いものロールパイ ◎牛乳 ◎バナナ ◎煮干し	牛もも肉、卵、がんもどき、牛乳、か たくちいわし	ごぼう、たまねぎ、しいたけ、ほうれ んそう、もやし、チンゲンサイ、ぶなし めじ、にんじん、こねぎ、バナナ	はいが精米、なたね油、砂糖、さとい も、むらさきいも	こいくちしょうゆ、かつおだし、 本みりん、麦みそ、パイ皮	エネルギー 561kcal たんぱく質 22.3g 脂質 16.4g 炭水化物 87.2g 塩分 1.9g
9 木	ぶどう食パン(天然酵母) メルルーサのカレーフリッター 小松菜のゆかり和え マカロニサラダ かき卵スープ	◎豚肉大根と大豆のおかか 炊き込みごはん ◎麦茶 ◎りんご ◎煮干し	メルルーサ、ツナ缶、卵、豚ばら 肉、大豆、削り節、かたくちいわし	ごまつな、キャベツ、たまねぎ、にん じん、ほうれんそう、わかめ、だいこ ん、万能ねぎ、りんご	ぶどうパン、なたね油、薄力粉、か たくり粉、マカロニ、はいが米	食塩、ベーキングパウダー、 カレー粉、水、ゆかりふりか け、マヨネーズ、昆布だし、こ いくちしょうゆ、玉ねぎ、本み りん、麦茶	エネルギー 562kcal たんぱく質 24.0g 脂質 15.9g 炭水化物 85.1g 塩分 2.6g
10 金	お弁当の日	◎梨のチーズケーキ ◎牛乳 ◎柿 ◎煮干し	クリームチーズ、生クリーム、卵、牛 乳、かたくちいわし	なし、レモン、柿	薄力粉、砂糖		エネルギー 237kcal たんぱく質 7.1g 脂質 15.2g 炭水化物 21.2g 塩分 0.3g
11 土	食パン(天然酵母) チリコンカン キャベツのツナマヨ和え 三色お浸し かぶとベーコンのスープ	◎カレー焼きおにぎり ◎麦茶 ◎梨 ◎煮干し	豚ひき肉、大豆水煮缶、ツナ缶、 ベーコン、かたくちいわし	トマト、にんじん、スイートコーン、 キャベツ、チンゲンサイ、もやし、か ぶ、たまねぎ、かぶの葉、なし	食パン、砂糖、なたね油、すりごま、 はいが精米	玉ねぎ、トマトケチャップ、中 濃ソース、マヨネーズ、こいく ちしょうゆ、洋風だし、食塩、 麦茶	エネルギー 541kcal たんぱく質 22.9g 脂質 17.2g 炭水化物 82.1g 塩分 2.3g
14 火	なめこうどん 花しゅうマイ チンゲン菜ともやしのお浸し 人参の真砂和え	◎ニラとツナの卵ごはん焼き ◎麦茶 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	豚ももミンチ、たらこ、卵、ツナ缶、 かたくちいわし	なめこ、長ねぎ、たまねぎ、干しい たけ、しょうがおろし汁、グリーンビー ス、チンゲンサイ、もやし、にんじ ん、にら、レモン、キウイフルーツ	うどん、かたくり粉、ごま油、しゅう まいの皮、しらたき、はいが米、なた ね油	かつおだし、こいくちしょうゆ、 食塩、こしょう、本みりん、麦 茶	エネルギー 541kcal たんぱく質 27.2g 脂質 9.4g 炭水化物 92.0g 塩分 2.9g
15 水	パンズパン(天然酵母) 白身魚の香草焼き ジャーマンポテト じゃことかぶの塩漬け 五目スープ	◎さつまいももち ◎麦茶 ◎バナナ ◎煮干し	かれい、ベーコン、しらす、豚かた ロース、牛乳、かたくちいわし	バセリ、たまねぎ、青ピーマン、か ぶ、はくさい、にんじん、ぶなしめ じ、豆腐、バナナ	食パン、パン粉、じゃがいも、炒め 油、さつまいも、かたくり粉、なたね 油、有塩バター	マヨネーズ、食塩、こしょう、 洋風だし、麦茶	エネルギー 466kcal たんぱく質 21.7g 脂質 10.0g 炭水化物 79.3g 塩分 2.3g
16 木	ごはん さばの味噌煮 根菜の炒め煮 おかひじきの中華和え 味噌汁	◎グラタントースト ◎牛乳 ◎りんご ◎煮干し	さば、豚かたロース、絹ごし豆腐、 ベーコン、ピザ用チーズ、牛乳、か たくちいわし	しょうが、れんこん、だいこん、にん じん、おかひじき、もやし、たまね ぎ、わかめ、りんご	はいが精米、砂糖、ながいも、なた ね油、ごま油、食パン、マカロニ、有 塩バター、薄力粉	麦みそ、本みりん、かつおだ し、こいくちしょうゆ、穀物酢、 かつお・昆布だし、米みそ、 食塩、洋風だし	エネルギー 609kcal たんぱく質 28.1g 脂質 24.5g 炭水化物 77.7g 塩分 2.4g
17 金	食パン(天然酵母) さわらのゴマ風味揚げ 小松菜ともやしのバターソテー ごぼうのおかか煮 ポトフ風スープ	◎栗ジャムのからみもち ◎麦茶 ◎ぶどう ◎煮干し	さわら、かつお節、ベーコン、牛乳、 かたくちいわし	ごまつな、もやし、ごぼう、にんじ ん、たまねぎ、かぶの葉、ぶどう	食パン、砂糖、かたくり粉、いりご ま、なたね油、食塩不使用バター、 しらたき、じゃがいも、日本ぐり、白 玉粉	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、 食塩、昆布だし、麦茶	エネルギー 510kcal たんぱく質 19.6g 脂質 19.3g 炭水化物 71.3g 塩分 2.2g
18 土	ごはん 八宝菜 ほうれん草となめたけ和え 紅白なます 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	◎レーズンクッキー ◎牛乳 ◎バナナ	豚かたロース、くるまえび、牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、しい たけ、ほうれんそう、えのきたけ、だ いこん、かぶ、かぶの葉、レーズ ン、バナナ	はいが精米、なたね油、砂糖、かた くり粉、いりごま、ごま油、薄力粉、 有塩バター	洋風だし、こいくちしょうゆ、 食塩、本みりん、穀物酢、か つおだし、かつお・昆布だし、 ベーキングパウダー	エネルギー 630kcal たんぱく質 20.0g 脂質 20.0g 炭水化物 98.5g 塩分 1.9g
20 月	ミートソーススパゲティ キャベツサラダ さつまいものマッシュポテト まいたけのすまし汁 柿	◎にら味噌おにぎり ◎麦茶 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	豚ひき肉、しらす、調製豆乳、かたく ちいわし	たまねぎ、にんじん、ホールトマト 缶、バセリ、キャベツ、ブロッコリー、 まいたけ、わかめ、長ねぎ、柿、に ら、キウイフルーツ	スパゲッティ、なたね油、薄力粉、 砂糖、さつまいも、はいが精米、い りごま	水、トマトケチャップ、中濃 ソース、食塩、穀物酢、こいく ちしょうゆ、かつお・昆布だ し、麦みそ、麦茶	エネルギー 611kcal たんぱく質 22.3g 脂質 11.8g 炭水化物 113.5g 塩分 2.8g

21	火	干し芋パン(天然酵母) 鮭のフライ ほうれん草ととチンゲン菜のソテー れんこんのきんぴら 牛乳	◎みたらしだんご ◎麦茶 ◎梨 ◎煮干し	さけ、しらす、牛乳、木綿豆腐、かたくちいわし	ほうれんそう、チンゲンサイ、スイートコーン、れんこん、なし	食パン、米粉、パン粉、揚げ油、なたね油、砂糖、上新粉、白玉粉、かたくり粉	こいくちしょうゆ、水、中濃ソース、食塩、麦茶	エネルギー 455kcal たんぱく質 23.2g 脂質 13.9g 炭水化物 64.9g 塩分 2.4g
22	水	お赤飯 鶏つくねの照り焼き ひじきの白和え さつま芋のレモン煮 麩のすまし汁	◎ココア牛乳クリームサンド ◎牛乳 ◎りんご ◎煮干し	あずき、鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳、かたくちいわし	にんじん、長ねぎ、しいたけ、干しひじき、こまつな、レモン、ぶなしめじ、豆腐、りんご	もち米、はいが精米、いりごま、パン粉、なたね油、砂糖、すりごま、さつまいも、釜焼きふ、食パン、上新粉	食塩、水、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、かつおだし、ピュアココア	エネルギー 612kcal たんぱく質 24.0g 脂質 14.2g 炭水化物 105.0g 塩分 2.0g
23	木	食パン(天然酵母) めかじきのきのこソテー ほうれん草ののり和え さつまいもサラダ 人参のポタージュスープ	◎ふわたま肉みそ混ぜご飯 ◎麦茶 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	めかじき、牛乳、豚ひき肉、卵、かたくちいわし	ぶなしめじ、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、刻みのり、ブロッコリー、キャベツ、干しぶどう、たまねぎ、長ねぎ、しょうが、キウイフルーツ	食パン、米粉、調合油、食塩不使用バター、さつまいも、砂糖、なたね油、じゃがいも、薄力粉、はいが精米	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、昆布だし、麦みそ、麦茶	エネルギー 768kcal たんぱく質 35.6g 脂質 29.6g 炭水化物 100.3g 塩分 2.8g
24	金	ルーローハン ミニ野菜春巻き チンゲン菜としらすの煮物のり塩れんこん スープ(レタス・たまねぎ)	◎ひつつみ ◎麦茶 ◎バナナ ◎煮干し	豚もも肉、卵、しばえび、しらす、鶏むね肉、かたくちいわし	こまつな、しいたけ、しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、にら、チンゲンサイ、たまねぎ、れんこん、あおのり、レタス、ごぼう、だいこん、まいたけ、長ねぎ、バナナ	はいが精米、ごま油、砂糖、なたね油、春巻きの皮、薄力粉	こいくちしょうゆ、穀物酢、水、食塩、かつお・昆布だし、かつおだし、麦茶	エネルギー 539kcal たんぱく質 25.1g 脂質 14.6g 炭水化物 80.7g 塩分 1.8g
25	土	ごはん むきエビのマヨネーズ炒め 春雨サラダ チンゲン菜のおかか和え トマトと卵のスープ	◎きなこトースト ◎麦茶 ◎梨	くるまえび、かつお節、卵、きな粉	たまねぎ、青ピーマン、アスパラガス、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、トマト、セロリ、なし	はいが精米、なたね油、はるさめ、砂糖、ごま油、食パン、有塩バター	マヨネーズ、洋風だし、食塩、こいくちしょうゆ、米酢、昆布だし、麦茶	エネルギー 460kcal たんぱく質 14.7g 脂質 12.6g 炭水化物 76.6g 塩分 1.9g
27	月	ぶどう食パン(天然酵母) シューバースパイ キャベツのドレッシング和え 小松菜とベーコンのソテー もやしスープ	◎鯖の炊きこみごはん ◎麦茶 ◎ぶどう ◎煮干し	豚ひき肉、牛乳、ベーコン、さば缶、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、スイートコーン、キャベツ、わかめ、こまつな、ぶなしめじ、もやし、ほうれんそう、長ねぎ、しょうが、ぶどう	ぶどうパン、なたね油、じゃがいも、はいが米	食塩、洋風だし、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、穀物酢、こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶	エネルギー 590kcal たんぱく質 23.5g 脂質 19.1g 炭水化物 89.2g 塩分 4.5g
28	火	ごはん たらの磯辺焼き 大根と刻み昆布の煮物 チンゲン菜としらすのお浸し 芋の子汁	◎スティックメロンパン ◎牛乳 ◎りんご ◎煮干し	すけとうだら、油揚げ、豚もも肉、木綿豆腐、卵、牛乳、かたくちいわし	あおさ、だいこん、にんじん、刻み昆布、だいこんの葉、チンゲンサイ、もやし、まいたけ、ごぼう、長ねぎ、りんご	はいが精米、ごま油、砂糖、さいとも、食パン、食塩不使用バター、グラニュー糖、薄力粉	食塩、かつおだし、本みりん、こいくちしょうゆ	エネルギー 593kcal たんぱく質 26.0g 脂質 16.6g 炭水化物 90.5g 塩分 2.9g
29	水	パンズパン(天然酵母) チキン南蛮 ごぼうサラダ ほうれん草と炒り卵の和え物 さつまいものポタージュスープ	◎れんこんのおやき ◎麦茶 ◎キャベツ ◎キウイフルーツ ◎煮干し	鶏むね肉、さくらえび、卵、牛乳、しらす、かたくちいわし	レモン、ごぼう、れんこん、にんじん、スイートコーン、ほうれんそう、たまねぎ、キウイフルーツ	食パン、薄力粉、なたね油、砂糖、すりごま、さつまいも、食塩不使用バター、かたくり粉	食塩、水、こいくちしょうゆ、米酢、マヨネーズ、洋風だし、かつおだし、麦茶	エネルギー 596kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.2g 炭水化物 86.0g 塩分 2.3g
30	木	ごはん さわらのごま焼き 厚揚げと大根の煮物 温野菜サラダ 白菜の味噌汁	◎オレンジかるかん ◎牛乳 ◎バナナ ◎煮干し	さわら、厚揚げ、牛乳、かたくちいわし	だいこん、にんじん、ブロッコリー、かぶ、はくさい、えのきたけ、わかめ、万能ねぎ、オレンジジュース、バナナ	はいが精米、いりごま、砂糖、かたくり粉、炒め油、上新粉、ながいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、マヨネーズ、トマトケチャップ、かつおだし、麦みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 572kcal たんぱく質 23.5g 脂質 13.5g 炭水化物 94.8g 塩分 1.7g
31	金	鶏みぞれうどん かぶと里芋の炒め煮 キャベツとチンゲン菜のソテー りんご	◎中華風雑炊 ◎麦茶 ◎柿 ◎煮干し	鶏むね肉、油揚げ、卵、かたくちいわし	みずな、だいこん、しょうが、かぶ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、スイートコーン、りんご、ほうれんそう、柿	うどん、かたくり粉、さいとも、砂糖、ごま油、なたね油、はいが米	こいくちしょうゆ、かつおだし、本みりん、食塩、鶏がらだし、水、麦茶	エネルギー 543kcal たんぱく質 25.4g 脂質 9.9g 炭水化物 94.9g 塩分 2.2g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です