



西綾瀬りりおっこ保育園 10月 給食献立表



令和7年

献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			9時おやつ 3時おやつ	栄養価
	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 ご飯 オレンジ (みそ汁(白菜・えのき)) 水 白身魚の中華風あんかけ ほうれん草ともやしの胡麻和え	米、さつまいも、砂糖、油、小麦粉、すりごま、ごま油、片栗粉、ごま油	牛乳、かれい、かまぼこ、バター、米みそ	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、しらす、はくさい、にんじん、えのきたけ、たけのこ、ピーマン、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.6 g カルシウム 296 mg
02 クロワッサン りんご (ちんげん菜のコンソメスープ) 木 鶏肉のマーマレード焼き ブロックリーのサラダ	クロワッサン、米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ちくわ、卵	りんご、ブロックリー、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、マーマレード、しめじ、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 雑炊	エネルギー 493 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 18.3 g カルシウム 204 mg
03 ご飯 グレープフルーツ (みそ汁(あげ・小松菜)) (金 肉豆腐) 切干し大根のサラダ	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、焼き豆腐、油揚げ、米みそ、かにかまぼこ	グレープフルーツ、はくさい、もやし、しらす、こまつな、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ねぎ、いんげん	牛乳100 お菓子 おせんべい フルーチェ 麦茶	エネルギー 467 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.9 g カルシウム 287 mg
04 鶏南蛮うどん (麦茶) (土 カラー風味ソー) 果物	ゆでうどん、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 349 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 12.7 g カルシウム 182 mg
06 ひじきご飯 (みそ汁(さいとも・玉ねぎ)) (月 白菜のゆかりあえ) 柿 (0、1歳児はバナナ)	米、小麦粉、さいとも、砂糖	牛乳、バター、鶏ひき肉、卵、油揚げ	かき、はくさい、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、あさつき、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 手作りクッキー	エネルギー 562 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 23.6 g カルシウム 231 mg
07 ご飯 オレンジ (みそ汁(豆腐・小松菜)) 火 ポークチャップ キャベツの昆布和え	米、砂糖、片栗粉、油	ヨーグルト、豚肉、絹ごし豆腐、米みそ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、にんにく	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 13.7 g カルシウム 213 mg
08 ご飯 パナナ (すまし汁(大根・えのき)) 水 さわらの味噌チーズ焼き ほうれん草の白あえ	米、小麦粉、砂糖、油、ごま	牛乳、さば、木綿豆腐、かまぼこ、チーズ、米みそ、卵、バター	パナナ、ほうれんそう、もやし、だいこん、りんご、にんじん、えのきたけ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 りんご蒸しパン	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.6 g カルシウム 286 mg
09 焼き豚ラーメン キウイフルーツ (麦茶) 木 チンゲン菜のあえ物 棒チーズ	米、生中華めん、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、チーズ、かにかまぼこ	キウイフルーツ、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 12.0 g カルシウム 337 mg
10 ご飯 りんご (みそ汁(なめこ・かぶ)) (金 どり天) ほうれん草の納豆あえ	米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、ちくわ、かまぼこ、米みそ	りんご、ほうれんそう、もやし、キャベツ、かぶ、なめこ、わかめ、にんじん、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 20.7 g カルシウム 239 mg
11 チキンライス (白菜のスープ) (土 大根とツナのあえ物) 果物	米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ、油漬缶、バター	パイン缶、はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 10.8 g カルシウム 231 mg
14 ご飯 グレープフルーツ (みそ汁(キャベツ・ねぎ)) 火 豆腐つくねあんかけ 春雨サラダ	米、小麦粉、パン粉、砂糖、さつまいも、はるさめ、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、チーズ、卵、かにかまぼこ、米みそ、バター	グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、れんこん、しいたけ、ねぎ、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつまいもとチーズのマフィン	エネルギー 624 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 22.5 g カルシウム 314 mg
15 ロールパン パナナ (豆乳スープ) 水 鮭のコーンマヨ焼き きやべつとささ身のサラダ	ロールパン、スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、豆乳、鶏ひき肉、鶏ささ身、バター	パナナ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 和風スパゲティ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 17.7 g カルシウム 220 mg

16 ちゃんぽんうどん オレンジ (麦茶) 木 ブロッコリーと炒り卵のマヨネーズあえ (棒チーズ)	ゆでうどん、米、マヨネーズ、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、卵、チーズ、しらす干し	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、たけのこ、にら、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 しらすおにぎり	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.8 g カルシウム 289 mg
17 ハンバーガー (コンソメスープ) 金 きやべつのサラダ (キウイフルーツ)	バーガーパン、パン粉、砂糖、フレンチドレッシング	豚ひき肉、牛乳	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、あさつき、りんご果汁50%飲料	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 307 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 11.0 g カルシウム 75 mg
18 わかめラーメン (麦茶) 土 ブロッコリーのナムル (果物)	生中華めん、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、焼き豚	オレンジ、ブロッコリー、コーン缶、のきたけ、もやし、わかめ、ねぎ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 215 mg
20 秋野菜のカレーライス (わかめスープ) (月 チーズのサラダ) (りんご)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、バター、チーズ、卵	たまねぎ、りんご、キャベツ、パナナ、かぼちゃ、にんじん、れんこん、まいたけ、しめじ、きゅうり、わかめ、あさつき、レモン汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 バナナケーキ	エネルギー 717 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 29.4 g カルシウム 270 mg
21 味噌コーンラーメン グレープフルーツ (麦茶) 火 かぶとしらすのサラダ (棒チーズ)	生中華めん、食パン、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、しらす干し、米みそ	グレープフルーツ、キャベツ、かぶ、きゅうり、コーン缶、にんじん、ねぎ、ブルーベリージャム	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 482 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 347 mg
22 ごま塩ご飯 キウイフルーツ (吉野汁) 水 鯖の味噌焼き (小松菜のおかかあえ)	米、さいとも、押麦、焼ふ、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま	さば、鶏もも肉、かまぼこ、油揚げ、バター、米みそ、かつお節	こまつな、キウイフルーツ、だいこん、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 508 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 15.3 g カルシウム 353 mg
23 麦パン パナナ (オニオンスープ ★ラッキーデー) 木 なすのミートソース焼き (ひじきときゅうりのサラダ)	麦パン、米、フレンチドレッシング、マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、チーズ	たまねぎ、パナナ、キャベツ、トマト缶、きゅうり、にんじん、しめじ、なす、あさつき、切り干しだいこん、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 切干し大根の混ぜご飯	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.0 g カルシウム 243 mg
24 おにぎり トマト・ブロッコリー (みそ汁(キャベツ・わかめ)) 金 チキンカツ オレンジ (ポテトサラダ)	米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、油、小麦粉	牛乳、鶏むね肉、米みそ	オレンジ、トマト、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.6 g カルシウム 210 mg
27 中華炊き込みおこわ (みそ汁(白菜・玉ねぎ)) 月 ブロッコリーときのこのサラダ (パイナップル (0、1歳児はバナナ))	米、もち米、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、鶏ひき肉、米みそ、粉チーズ	パイナップル、ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、たけのこ、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、わかめ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ミートパイ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.2 g カルシウム 204 mg
28 ご飯 りんご (みそ汁(大根・あげ)) 火 チキンチキンごぼう (ほうれん草の磯香和え)	米、マカロニ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、油揚げ、米みそ、きな粉	りんご、ほうれんそう、だいこん、もやし、にんじん、れんこん、ごぼう、ねぎ、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 527 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 13.5 g カルシウム 232 mg
29 鮭のクリームパスタ キウイフルーツ (コンソメスープ) 水 コールスローサラダ (棒チーズ)	スパゲティ、米、ごま油、砂糖	牛乳、べにさけ、チーズ、生クリーム	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、あさつき、りんご、干しぶどう	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きおにぎり	エネルギー 544 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 15.2 g カルシウム 331 mg
30 ロールパン パナナ (ミネストローネ) 木 鶏肉のパン粉焼き (小松菜のサラダ)	ロールパン、干しそばめん、じゃがいも、パン粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、かつお節	パナナ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、トマト缶、トマトピューレ、あさつき、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 489 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 12.6 g カルシウム 261 mg
31 ご飯 オレンジ (みそ汁(もやし・油揚げ)) 金 カジキまぐろのステーキ (きゅうりとコーンのサラダ)	米、砂糖、片栗粉、フレンチドレッシング	牛乳、かじき、油揚げ、生クリーム、米みそ、バター	かぼちゃ、オレンジ、キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、にんじん、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳 スイートパンプキン	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.7 g カルシウム 227 mg

※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

※ 天候など都合によりメニューを変更することがあります。

※給食・おやつ・水分補給は麦茶を提供します。



※9時のおやつは、かぼちゃポーロ、豆乳クッキー、のりもビスケット、小魚せんべい、にんじんせんべい

かぼちゃせんべいのうちから提供します。

※土曜日3時のおやつは、マリービスケット、チョイス、ホームパイ、ソフトサラダ、星たべよ、ばかうけ、ばたばた焼き、雪の宿、ビスコ、マンナウエハース、ヨーグルトのうちから提供します。

※補食(18:30)は、おにぎり、ヨーグルト、ばたばた焼き、マリービスケット、チョイス、ホームパイ、バナナのうちから提供します。



西綾瀬りりおっこ保育園 10 月 前期食献立表

令和7年

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 おかゆ さつまいもと白菜煮	2 おかゆ ブロッコリーと人参煮	3 おかゆ きゅうりと白菜煮	4 おかゆ キャベツと人参煮
6 おかゆ 人参ときゅうり煮	7 おかゆ 玉ねぎとキャベツ煮	8 おかゆ ほうれん草とじゃがいも煮	9 おかゆ キャベツと人参煮	10 おかゆ かぶとキャベツ煮	11 おかゆ 白菜と人参煮
13 おかゆ 人参ときゅうり煮	14 おかゆ 玉ねぎときゅうり煮	15 おかゆ 人参とキャベツ煮	16 おかゆ ブロッコリーとさつまいも煮	17 おかゆ きゅうりと人参煮	18 おかゆ ブロッコリーと玉ねぎ煮
20 おかゆ きゃべつと玉ねぎ煮	21 おかゆ かぶと人参煮	22 おかゆ 小松菜と大根煮	23 おかゆ 玉ねぎときゅうり煮	24 おかゆ 人参とキャベツ煮	
27 おかゆ 人参とブロッコリー煮	28 おかゆ ほうれん草と玉ねぎ煮	29 おかゆ 玉ねぎときゅうり煮	30 おかゆ 小松菜と人参煮	31 おかゆ かぼちゃと玉ねぎ煮	

※麦茶を提供します



西綾瀬りりおっこ保育園 10月 中期食・後期食献立表

令和7年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 おかゆ さつまいもと白菜の味噌汁 白身魚とほうれん草煮 オレンジ	2 おかゆ 白菜の味噌そぼろ煮 バナナ	3 おかゆ 豆腐と小松菜煮 バナナ	4 おかゆ キャベツと人参のスープ 白身魚と玉ねぎ煮 バナナ
午前食			ほうれん草と人参のおじや 豆腐とさつまいもの味噌煮 バナナ	バナ(パン粥) 白菜と玉ねぎのスープ 白身魚と人参煮 バナナ	小松菜と人参のうどん 白身魚ときゅうりの味噌煮 バナナ	たまねぎとキャベツのうどん 豆腐と人参の味噌煮 バナナ
午後食						
	6 おかゆ 人参ときゅうりの味噌汁 豆腐とひじき煮 バナナ	7 おかゆ 玉ねぎとキャベツの味噌汁 白身魚と小松菜煮 オレンジ	8 おかゆ ほうれん草とじゃがいものスープ 白身魚と大根の味噌煮 バナナ	9 おかゆ キャベツと人参のスープ 豆腐と玉ねぎの味噌煮 バナナ	10 おかゆ かぶとキャベツの味噌汁 ほうれん草のそぼろ煮 バナナ	11 おかゆ 白菜と人参のスープ 白身魚と大根煮 バナナ
午前						
午後						
	13 おかゆ 玉ねぎときゅうりの味噌汁 人参のそぼろ煮 バナナ	14 おかゆ 人参ときゅうりの味噌汁 白身魚と白菜の味噌煮 バナナ	15 おかゆ 玉ねぎと小松菜の味噌うどん キャベツのそぼろ煮 バナナ	16 おかゆ 人参と玉ねぎの味噌うどん 白身魚とキャベツ煮 バナナ	17 おかゆ バナ(パン粥) 人参とキャベツのスープ 白身魚とかぶの味噌煮 バナナ	18 おかゆ 大根と人参の味噌うどん 豆腐と白菜煮 バナナ
午前食						
午後食						
	20 おかゆ きゃべつと玉ねぎの味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	21 おかゆ かぶと人参のスープ 豆腐ときゅうりの味噌煮 バナナ	22 おかゆ 小松菜と大根の味噌汁 白身魚と人参煮 バナナ	23 おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ きゃべつの味噌そぼろ煮 バナナ	24 おかゆ 人参とキャベツの味噌汁 豆腐とブロッコリー煮 オレンジ	25 おかゆ ブロッコリーと玉ねぎの味噌汁 豆腐と人参煮 バナナ
午前食						
午後食						
	27 おかゆ 人参とブロッコリーのスープ 白菜の味噌そぼろ煮 バナナ	28 おかゆ ほうれん草と玉ねぎのスープ 豆腐と人参の味噌煮 バナナ	29 おかゆ 玉ねぎときゅうりの味噌汁 豆腐と人参の味噌煮 バナナ	30 おかゆ 小松菜と人参のスープ 玉ねぎの味噌そぼろ煮 バナナ	31 おかゆ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 白身魚ときゅうり煮 オレンジ	
午前食						
午後食						

※午前・午後食に麦茶を提供します。