

令和7年 10月献立表【幼児食】

藤島くりくり保育園

日 曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄 養 価	日 曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄 養 価
1 ／ 水	ごはん 焼き麩のすまし汁 炒り豆腐包み焼 マカロニサラダ バナナ	ももゼリー	エネルギー 471 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 14.7 g 食塩相 1.6 g	18 ／ 土	ごはん 焼き麩のみそ汁 五目煮 のり納豆 フルーツ野菜ゼリー【リンゴ・南瓜・人参】	麦茶 ゆかりおにぎり	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 8.8 g 食塩相 1.7 g
	牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 566 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 22.9 g 食塩相 1.0 g	ごはん 小松菜のすまし汁 鶏肉の梅みそ焼 スパゲティ野菜ソテー バナナ のりふりかけ（卵不使用）		牛乳 せんべい	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 10.2 g 食塩相 1.8 g	
2 ／ 木	ごはん 野菜と豆腐のスープ ポテトのミートソースかけ 梨 おかかふりかけ（卵不使用）	牛乳 バナナのスティックケーキ （卵不使用）	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 10.9 g 食塩相 1.5 g	20 ／ 月	ごはん わかめスープ なす入りカレーマーボー ツナそぼろ ミニオレンジゼリー	ヤクルト せんべい	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 10.2 g 食塩相 1.8 g
	牛乳 せんべい 麦茶 わかめチーズおにぎり	エネルギー 417 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 7.6 g 食塩相 1.7 g	ごはん なめこのみそ汁 鮭の照り揚げ もって菊の和え物 庄内柿		牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.6 g 食塩相 1.8 g	
3 ／ 金	ごはん ポークカレー 中華サラダ ぶどうゼリー 麦茶	牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.7 g 食塩相 2.4 g	21 ／ 火	ごはん ねぎごまスープ 肉団子ケチャップあん（卵不使用） すきこんぶの炒め煮 りんご	牛乳 プチシュークリーム	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 9.5 g 食塩相 1.8 g
	牛乳 フルーツゼリー （みかん、もも）	エネルギー 463 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.8 g 食塩相 1.6 g	ごはん わかめごはん さつま汁 きやべつメンチカツ（卵不使用） パインサラダ バナナ		牛乳 せんべい	エネルギー 508 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 20.4 g 食塩相 1.4 g	
4 ／ 土	ごはん さつまいものみそ汁 紅鯉焼 フレンチサラダ バナナ	牛乳 米粉のスイートポテト （卵不使用）	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.5 g 食塩相 1.9 g	22 ／ 水	ごはん じゃがいものみそ汁 鮭のしょうゆ焼 きやべつとちくわのソテー ヨーグルト	麦茶 つや姫おにぎり（ひじき）	エネルギー 590 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 20.1 g 食塩相 2.0 g
	牛乳 せんべい	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.8 g 食塩相 2.2 g	ごはん ほうれん草のみそ汁 鶏肉と麩の煮物 チーズ納豆 バナナ		牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 413 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 7.8 g 食塩相 1.6 g	
6 ／ 月	青菜ごはん うどん汁 うさぎ型ハンバーグ（卵不使用） すきこんぶサラダ 十五夜りんごゼリー	牛乳 米粉のスイートポテト （卵不使用）	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.1 g 食塩相 1.9 g	23 ／ 木	ごはん みそラーメン（卵不使用麺） さばのしょうゆ煮 小松菜のり和え バナナ	飲むヨーグルト せんべい	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 10.7 g 食塩相 1.8 g
	牛乳 せんべい	エネルギー 481 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.7 g 食塩相 1.3 g	ごはん えのきのすまし汁 麩カツ（卵不使用） 野菜みそドレッシング 庄内柿 ゆかりふりかけ（卵不使用）		牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.9 g 食塩相 1.9 g	
7 ／ 火	ごはん 芋煮汁 焼き栗コロッケ（卵不使用） 野菜のさっぱり和え バナナ しそ味ひじき	牛乳 ラスク（卵不使用）	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 10.3 g 食塩相 1.8 g	24 ／ 金	青菜ごはん わんたんスープ（卵不使用） チーズハンバーグ（卵不使用） かぼちゃサラダ 十三夜みかんゼリー	ブルーベリージャムサンド （卵不使用）	エネルギー 421 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 13.8 g 食塩相 1.3 g
	牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.5 g 食塩相 1.9 g	ごはん みそラーメン（卵不使用麺） さばのしょうゆ煮 小松菜のり和え バナナ		牛乳 せんべい	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 19.7 g 食塩相 1.9 g	
8 ／ 水	ごはん なすのすまし汁 ピザ風オムレツ きやべつの梅肉和え 梨 わかめふりかけ（卵不使用）	牛乳 ホットケーキ（卵不使用）	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 21.7 g 食塩相 1.7 g	25 ／ 土		フルーツゼリー和え （みかん、もも、ぶどうゼリー）	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 10.7 g 食塩相 1.8 g
	牛乳 せんべい	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.1 g 食塩相 1.9 g			牛乳 せんべい	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.9 g 食塩相 1.9 g	
9 ／ 木	ごはん えのきのみそ汁 肉じゃが 五目納豆 ブルーベリーゼリー	牛乳 ラスク（卵不使用）	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.1 g 食塩相 1.9 g	27 ／ 月		飲むヨーグルト せんべい	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 10.7 g 食塩相 1.8 g
	牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 481 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.7 g 食塩相 1.3 g			牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.9 g 食塩相 1.9 g	
10 ／ 金	ごはん 春雨スープ 鮭の西京焼 ひじき煮 ヨーグルト	牛乳 米粉の豆乳プリンタルト （卵不使用）	エネルギー 481 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.7 g 食塩相 1.3 g	28 ／ 火		フルーツヨーグルト和え （みかん、バナナ）	エネルギー 421 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 13.8 g 食塩相 1.3 g
	牛乳 せんべい	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.1 g 食塩相 1.9 g			牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.9 g 食塩相 1.9 g	
11 ／ 土	ごはん きやべつのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 鯉コーン ミニももゼリー	牛乳 ホットケーキ（卵不使用）	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.1 g 食塩相 1.9 g	29 ／ 水		飲むヨーグルト せんべい	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 10.7 g 食塩相 1.8 g
	牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 481 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.7 g 食塩相 1.3 g			牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.9 g 食塩相 1.9 g	
14 ／ 火	ごはん 小松菜のみそ汁 マカロニのトマト煮 鶏そぼろ バナナ	麦茶 青菜コーンおにぎり	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 10.3 g 食塩相 1.8 g	30 ／ 木		フルーツヨーグルト和え （みかん、バナナ）	エネルギー 421 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 13.8 g 食塩相 1.3 g
	牛乳 せんべい	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.1 g 食塩相 1.9 g			牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.9 g 食塩相 1.9 g	
15 ／ 水	ごはん 春雨と肉団子のスープ （肉団子：卵不使用） ベーコン玉子巻き 大豆サラダ 梨	牛乳 アメリカンドック（卵不使用）	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 21.7 g 食塩相 1.7 g	31 ／ 金		飲むヨーグルト せんべい	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 10.7 g 食塩相 1.8 g
	牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 481 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.7 g 食塩相 1.3 g			牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.9 g 食塩相 1.9 g	
16 ／ 木	ごはん わかめのすまし汁 フライドチキン（卵不使用） 春雨サラダ りんご	牛乳 米粉のクレープ ブルーベリ （卵不使用）	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.8 g 食塩相 1.8 g	<今月の特別献立> 6日（月）十五夜献立 16日（木）誕生会 22日（水）鶴岡のめぐみ 産直から なめこ、ねぎ、食用菊、ほうれん草、柿、つや姫 が届きます。 31日（金）ハロウィン・十三夜献立 ★都合により献立が変更になることもあります。			
	牛乳 ぶどうジュース	エネルギー 463 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 12.0 g 食塩相 1.7 g					
17 ／ 金	ごはん わんたん汁（卵不使用） 紅鯉焼 ポテトサラダ バナナ	牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 463 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 12.0 g 食塩相 1.7 g	【お願い】 保育園では食物アレルギー対応として、家庭で食べたことのない食品は給食で提供しないこととしています。家庭で未経験の食品が給食の献立表にあった場合や、アレルギー等の症状があった場合は、早めに保育園にお知らせください。			