



令和7年度

10月

3色栄養食材 ☆ 献立表



エンジェル保育園



日	曜	献立	おやつ	未満児おやつ	赤(血や肉になる食品)	黄(力や熱になる食品)	緑(体の調子を整える食品)
1	水	さばの生姜焼き 五目ひじき 白菜の味噌汁	牛乳 りんご	せんべい	さば ひじき ぶたにく だいず さつまあげ みそ	しらたき さとう	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ねぎ
2	木	ちくわのごまからめ ナムル わかめとコーンのスープ	牛乳 コロコロラスク	ウエハース	ちくわ ツナ わかめ ぶたにく	さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	こまつな もやし にんじん たまねぎ コーン
3	金	きのこいりオムレツ ナポリタン 白菜と豚肉のスープ	牛乳 手作りみかんゼリー	クラッカー	とうふ ひきにく たまご ベーコン ぶたにく	あぶら さとう スパゲティ	えのき しめじ しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン トマトかん はくさい コーン
4	土	焼きそば フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	せんべい	ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	たまねぎ きやべつ にんじん ピーマン フルーツ
6	月	キャベツバーグ スイートポテトサラダ ワンタンスープ	牛乳 豆乳くずもち	ビスケット	ひきにく たまご とうふ ハム ヨーグルン ぶたにく	おつゆふ さつまいも マヨネーズ ワンタン	きやべつ きゅうり にんじん レーズン だいこん ねぎ
7	火	豚肉のアップルソース キャベツのゴママヨネーズ かぶのスープ	牛乳 フライドポテト	ボーロ	ぶたにく カニカマ ひきにく	さとう ごま マヨネーズ	しょうが りんご たまねぎ きやべつ にんじん かぶ かぶのは
8	水	炒り鶏 納豆あえ 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 ブルーベリークリームサンド	カステラ	とりにく なつとう チーズ わかめ うすあげ とうふ みそ	じゃがいも こんにやく さとう あぶら	にんじん ごぼう しいたけ もやし なめこ こまつな
9	木	鶏のから揚げ ★加賀レンコンのカミカミサラダ じゃがいもの味噌汁	牛乳 フルーツポンチ	せんべい	とりにく ツナ みそ	さとう かたくりこ あぶら マヨネーズ ごま じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう れんこん にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ
10	金	チキンカレー マカロニサラダ	牛乳 パニラマフィン	ウエハース	とりにく ハム	じゃがいも カレールウ マカロニ マヨネーズ	にんじん たまねぎ きやべつ きゅうり
11	土	五目うどん フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	ボーロ	ぶたにく うすあげ ぎゅうにゅう	ゆでうどん	にんじん たまねぎ はくさい フルーツ
14	火	すき焼き風煮 バンサンソー ふかしのすまし汁	牛乳 せんべい	クラッカー	ぶたにく とうふ たまご ハム ふかし	しらたき さとう ごまあぶら はるさめ おつゆふ	にんじん ねぎ えのき はくさい きゅうり みつば
15	水	ツナと豆腐のおとし揚げ ★豚と小松菜の和え物 大根の味噌汁	牛乳 ハムパン	ビスケット	とうふ ツナ たまご ぶたにく うすあげ みそ	こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ いんげん こまつな もやし だいこん しめじ
16	木	白身魚のごまみそ焼き ツナときのこのスパゲティ めった汁	牛乳 ★大学いも	ボーロ	ほき みそ ツナ うすあげ	ごま さとう スパゲティ あぶら さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん しめじ パセリ だいこん はくさい
17	金	★加賀れんこんの筑前煮 塩昆布サラダ 麩の味噌汁	牛乳 ミルク蒸しパン	カステラ	とりにく ちくわ こんぶ みそ	こんにやく さとう マヨネーズ ごま おつゆふ	れんこん ごぼう にんじん しいたけ きゅうり きやべつ たまねぎ こまつな
18	土	ミートスパゲティ フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	ウエハース	ひきにく ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう	たまねぎ なす トマトかん フルーツ
20	月	コーンフ레이크チキン きんぴらごぼう 秋のシチュー	牛乳 もちもちチーズパン	せんべい	とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	マヨネーズ コーンフ레이크 ごま マカロニ さつまいも シチュールウ	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ
21	火	みそおでん バンバンジーサラダ かきたま汁	牛乳 マーラーカオ	ウエハース	あつあげ ぶたにく ちくわ みそ ささみ たまご	こんにやく さとう ごまあぶら ごま	にんじん だいこん もやし きやべつ えのき みつば
22	水	南瓜のパン粉焼き 青菜の磯辺和え 鶏団子のスープ	牛乳 きなこトースト	クラッカー	ひきにく チーズ のり はなかつお とり	パンこ かたくりこ	かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな もやし えのき しょうが しいたけ はくさい
23	木	じゃがいものミートソース煮 白菜のおかかあえ チーズミルフォンテ	牛乳 ★お茶の葉おにぎり	ビスケット	ひきにく うすあげ はなかつお チーズ ベーコン たまご	じゃがいも さとう かたくりこ パンこ	たまねぎ しいたけ グリンピース にんじん はくさい こまつな
24	金	★五郎島金時のかきあげ ツナサラダ 青菜の味噌汁	牛乳 手作りプリン	ボーロ	ちくわ ツナ あつあげ みそ	さつまいも こむぎこ あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり きやべつ こまつな
25	土	味噌煮込みうどん フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	クラッカー	ぶたにく うすあげ みそ ぎゅうにゅう	ゆでうどん	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい フルーツ
27	月	★ヤンニョム風大豆ミート 切干大根のはりはりあえ ポトフ	牛乳 ☆セサミクッキー	カステラ	だいずミート ベーコン ちくわ ウインナ	かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん きゅうり きやべつ
28	火	きのこごはん ☆ピーチジャークのラビゴットソース 大根のサラダ ピーフンスープ	牛乳 南瓜のケーキ	せんべい	うすあげ とりにく よしきりざめ ツナ ぶたにく	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ピーファン	しいたけ にんじん しめじ きゅうり トマト たまねぎ パブリカ パセリ だいこん きやべつ
29	水	鶏のオレンジ焼き ジャーマンポテト 中華風コーンスープ	牛乳 おふかりんとう	歯科検診のため牛乳のみ	とりにく ぎょにソーセージ ぶたにく	マーマレード じゃがいも	しょうが にんじん きりぼしだいこん にんじん きゅうり きやべつ
30	木	豚肉のバーベキューソース ひじきサラダ パンプキンスープ	牛乳 ☆すじあおりのりじゃこトースト	クラッカー	ぶたにく ひじき ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	さとう マヨネーズ シチュールウ	ピーマン たまねぎ きゅうり にんじん コーン かぼちゃ パセリ
31	金	甘酢肉団子 コールスロー 豚汁	牛乳 ポップコーン	ビスケット	ミートボール ハム ぶたにく みそ	さとう かたくりこ マヨネーズ じゃがいも こんにやく	グリンピース きやべつ コーン にんじん ごぼう ねぎ

■28日(火)は誕生会です。

■都合により食材が変更になることもあります。

■1ヶ月の平均は、エネルギー410kcal、たんぱく質17.0g、脂質16.0g、食塩2.0gです。

■★マークは加賀野菜、地物野菜を使用したメニューです。



みらいの給食週間とは ☆マークの献立です

次世代を生きる子どもたちにとって、「SDGsが当たり前」となるように、食を通してSDGsを知り、考える食育プログラムです。食は世界に繋がっているから、おいしい食事でみんなを元気にしたいから。子どもたちの未来を考えるはじめての一步です。今、地球で起きていることを知ることで、私たちに何ができるか、子どもたちと一緒に考えてみませんか？

