

献立表

2025年10月

江東区 毛利保育園(一般)			
日 曜	時間帯	献立	【給与栄養量の目標】 幼児：エネルギー509Kcal たんぱく質20.4 g 乳児：エネルギー478Kcal たんぱく質19.1 g 【今月の給与栄養量】 幼児：エネルギー557Kcal たんぱく質21.0 g 乳児：エネルギー502Kcal たんぱく質20.2 g
			材 料 名
1 15 水	昼食	ガーリックライス ポークチャップ コーンマヨサラダ スープ バナナ	精白米、なたね油、にんにく、たまねぎ、にんじん、ベーコン、食塩、こしょう、しょうゆ なたね油、豚肉、たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、黄ピーマン、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酒 キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、穀物酢、なたね油、マヨネーズ、食塩、こしょう だし用かつお節、食塩、しょうゆ、にんじん、かぶ、えのきたけ バナナ
	午後おやつ	ジャムサンド 牛乳	食パン、いちごジャム 牛乳
2 16 木	昼食	ごはん 魚の蒲焼き風 野菜の磯和え トマト 味噌汁 柿	精白米 あかうお（1～2歳）、さんま（3～5歳）、しょうが、片栗粉、なたね油、上白糖、しょうゆ、本みりん こまつな、にんじん、はくさい、焼きのり、かつお節、しょうゆ トマト だし用かつお節、米みそ、木綿豆腐、油揚げ かき
	午後おやつ	スパゲティナポリタン 牛乳	スパゲティ、なたね油、黄ピーマン、ベーコン、たまねぎ、食塩、ケチャップ、中濃ソース 牛乳
3 17 31 金	昼食	カレーライス 醤油ドレッシングサラダ スープ バナナ	精白米、なたね油、にんにく、たまねぎ、にんじん、豚肉、コンソメ、じゃがいも、ホールトマト缶詰、有塩バター、薄力粉、カレー粉、酒、中濃ソース、スキムミルク、しょうゆ、食塩 キャベツ、きゅうり、にんじん、しらす干し、なたね油、穀物酢、しょうゆ、上白糖 だし用かつお節、食塩、しょうゆ、もやし、生わかめ バナナ
	午後おやつ	かぼちゃカップケーキ 牛乳	薄力粉、ベーキングパウダー、牛乳、上白糖、ソイレブール、かぼちゃ 牛乳
4 18 土	昼食	中華丼 スープ バナナ	精白米、なたね油、豚肉、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、にんじん、コンソメ、食塩、上白糖、しょうゆ、酒、こしょう、片栗粉 だし用かつお節、食塩、しょうゆ、じゃがいも、にんじん、ぶなしめじ バナナ
	午後おやつ	ゼリー ミレービスケット 牛乳	フルーツゼリー ミレービスケット 牛乳
6 20 月	昼食	きのこピラフ ローストチキン・カレー風味 茹でブロッコリー 人参甘煮 スープ オレンジ	精白米、コンソメ、なたね油、たまねぎ、ベーコン、ぶなしめじ、食塩、こしょう 鶏肉、酒、にんにく、しょうが、しょうゆ、ケチャップ、カレー粉 ブロッコリー、食塩、マヨネーズ にんじん、上白糖 だし用かつお節、食塩、しょうゆ、えのきたけ、キャベツ オレンジ
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、上白糖、有塩バター、牛乳、スキムミルク 牛乳
7 21 火	昼食	わかめごはん 鶏のからあげ さつまいもレモン煮 野菜とツナのあえ物 味噌汁 柿	精白米、炊き込みわかめ 鶏肉、酒、しょうゆ、しょうが、片栗粉、なたね油 さつまいも、上白糖、レモン こまつな、もやし、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ だし用かつお節、米みそ、生わかめ、油揚げ かき
	午後おやつ	りんごゼリー クッキー 牛乳	かんてん（粉）、上白糖、りんごジュース 水族館のなかまたち 牛乳
8 22 水	昼食	肉味噌スパゲティ 中華風サラダ トマト スープ バナナ	スパゲティ、ごま油、なたね油、にんにく、豚ひき肉、ねぎ、にんじん、しいたけ、上白糖、酒、しょうゆ、米みそ、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、ボンレスハム、しょうゆ、穀物酢、なたね油、上白糖、ごま油 トマト だし用かつお節、食塩、しょうゆ、木綿豆腐、ぶなしめじ バナナ
	午後おやつ	きつねおにぎり	精白米、ごま、油揚げ、上白糖、しょうゆ
9 23 木	昼食	しめじごはん 魚の照り焼き きんぴら煮 味噌汁 オレンジ	精白米、食塩、しょうゆ、ぶなしめじ、油揚げ、にんじん、上白糖、酒、しょうゆ さけ、しょうゆ、本みりん なたね油、れんこん、にんじん、豚肉、上白糖、しょうゆ、酒 だし用かつお節、米みそ、こまつな、えのきたけ オレンジ
	午後おやつ	きなこトースト 牛乳	食パン、ソイレブール（豆乳クリームバター）、上白糖、きな粉 牛乳
10 24 金	昼食	食パン コーンクリームシチュー ハムマヨサラダ トマト バナナ	食パン なたね油、たまねぎ、鶏肉、にんじん、コンソメ、じゃがいも、ホールコーン缶、有塩バター、薄力粉、スキムミルク、牛乳、食塩、こしょう、グリーンピース（冷凍） キャベツ、きゅうり、にんじん、ボンレスハム、穀物酢、なたね油、マヨネーズ、食塩、こしょう トマト バナナ
	午後おやつ	おかかチーズおにぎり	精白米、かつお節、しょうゆ、プロセスチーズ
11 25 土	昼食	きつねうどん 鶏じゃが煮 バナナ	干しうどん、だし用かつお節、本みりん、しょうゆ、にんじん、だいこん、ねぎ、油揚げ、上白糖、しょうゆ、ほうれんそう じゃがいも、にんじん、たまねぎ、鶏ささ身、上白糖、しょうゆ、酒 バナナ
	午後おやつ	ゼリー ビスケット 牛乳	フルーツゼリー ひこうきビスケット 牛乳
14 28 火	昼食	ごはん マーボー豆腐 コロコロ野菜サラダ スープ オレンジ	精白米 なたね油、にんにく、ねぎ、豚ひき肉、にんじん、しいたけ、米みそ、酒、上白糖、しょうゆ、木綿豆腐、にら、片栗粉、ごま油 きゅうり、ホールコーン缶、にんじん、ボンレスハム、食塩、穀物酢、しょうゆ、上白糖、ごま油 だし用かつお節、食塩、しょうゆ、もやし、生わかめ オレンジ
	午後おやつ	米粉黒糖蒸しパン 牛乳	米粉、ベーキングパウダー、上白糖、黒砂糖、牛乳、なたね油 牛乳
27 月	昼食	ごましおご飯 鶏の香りみそ焼き 中華風きゅうり 人参甘煮 スープ バナナ	精白米、ごましお 鶏肉、しょうが、米みそ、上白糖、本みりん、酒、ごま油、しそ きゅうり、食塩、穀物酢、しょうゆ、上白糖、ごま油 にんじん、上白糖 だし用かつお節、食塩、しょうゆ、木綿豆腐、ぶなしめじ バナナ
	午後おやつ	ココアクリームサンド 牛乳	食パン、ココア、上白糖、有塩バター 牛乳
29 水	昼食	スパゲティミートソース コーンマヨサラダ スープ バナナ	スパゲティ、なたね油、にんにく、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、水、コンソメ、ホールトマト缶詰、ケチャップ、有塩バター、薄力粉、中濃ソース、酒、こしょう、しょうゆ、食塩 キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、穀物酢、なたね油、マヨネーズ、食塩、こしょう だし用かつお節、食塩、しょうゆ、にんじん、かぶ、えのきたけ バナナ
	午後おやつ	チャーハン	精白米、なたね油、にんじん、たまねぎ、豚ひき肉、酒、しょうゆ、食塩、あおのり
30 木	昼食	ごはん 煮魚 ひじき炒り煮 即席ピクルス 豚汁 柿	精白米 あかうお、しょうゆ、上白糖、酒 ひじき、ごぼう、油揚げ、にんじん、しらたき、なたね油、上白糖、しょうゆ、酒 きゅうり、食塩、穀物酢、上白糖 だし用かつお節、米みそ、なたね油、豚肉、だいこん、にんじん、ねぎ かき
	午後おやつ	さつまいもパン 牛乳	薄力粉、ベーキングパウダー、ヨーグルト(無糖)、牛乳、ソイレブール（豆乳クリームバター）、さつまいも、上白糖、有塩バター、黒ごま 牛乳