

令和7年10月いわさきようちえんこんだてひょう



にち	ようび	こんだて	 ちやにくのもとなる	 ねつやちからになる	 からだのちょうしをととのえる	エネルギー(E) 蛋白質(P) 脂質(C) 食塩相当量(N)
10/1	水	とまととつなすばげてい なしいりさらだ つみれいりこんそめすーが ぎゅうにゅう	つな いわしつみれ ぎゅうにゅう	すばげてい さとう じゃがいも	とまと たまねぎ にんにく きゅうり きゃべつ なし もやし にんじん きゃべつ	E: 362 kcal P: 15 g C: 16 g N: 1.2 g
10/2	木	とくべつしよく(たんじょうかい・あおもり) ごはん とわだのばらやき ごぼういりさらだ けのしる きやらめるりんごまふいん ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	せいはいくまい さとう あぶら はくりきこ ばたー	しょうが だいこん りんご たまねぎ ごぼう きゃべつ にんじん きゅうり もやし	E: 598 kcal P: 19.1 g C: 22 g N: 1.8 g
10/6	月	さんかんかい(ねんしょうぐみ)・おつきみ ごはん さんしよくさらだ とりにくとじゃがいものいためもの まかろにいりすーが ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	せいはいくまい ごまあぶら あぶら まかろに じゃがいも ごま かたくりこ	にんじん たまねぎ もやし いんげん きゅうり だいこん	E: 456 kcal P: 15 g C: 16 g N: 1.0 g
10/7	火	かぼちゃいりかれーらいす はるさめさらだ みかんぜりー ぎゅうにゅう	とりにく すきむみるく かんてん ぎゅうにゅう	せいはいくまい あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり みかんかん おれんじじゅーす	E: 540 kcal P: 16 g C: 16 g N: 1.7 g
10/8	水	らいむぎいりしよくぼん すこつごころつけ きゃべつのあまずあえ あおなのみそしる	ぶたにく すきむみるく ぎゅうにゅう	らいむぎいりしよくぼん あぶら じゃがいも さとう ばんこ	にんじん たまねぎ だいこん きゃべつ きゅうり みかんかん こまつな	E: 533 kcal P: 17 g C: 17 g N: 1.9 g
10/9	木	とうふちゃんぶるどん ひじきのさらだ すましじる(ふ) ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく ひじき かつおぶし ぎゅうにゅう	せいはいくまい あぶら さとう かたくりこ ごま ふ	しょうが ぴーまん にんじん たまねぎ ぶろっこりー もやし きゅうり きゃべつ ねぎ	E: 402 kcal P: 17 g C: 11.0 g N: 1.3 g
10/14	火	やきそば ぶろっこりーのしらすあえ みそしる(えのき) おたのしみでーと ぎゅうにゅう	ぶたにく しらす あおのり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう いちごしろつが	にんじん きゃべつ えのき もやし ぶろっこりー	E: 377 kcal P: 17 g C: 11 g N: 2.1 g
10/15	水	ごはん かじきのたつたあげ ごもくきんぴら みそしる(とうふ)	かじき ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	せいはいくまい あぶら さとう かたくりこ こんにゃく ごま	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう	E: 456 kcal P: 19 g C: 15 g N: 1.6 g
10/16	木	わかめごはん みそにくじゃが もやしのおかかあえ なし ぎゅうにゅう	わかめ ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	せいはいくまい ごま じゃがいも しらたき あぶら さとう	にんじん たまねぎ ぐりんぴーす きゃべつ もやし なし	E: 414 kcal P: 15 g C: 9.3 g N: 1.5 g
10/17	金	ごはん とりにくのこーんふれーくやき さわーくらふと ABCすーが ぎゅうにゅう	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ こーんふれーく あぶら さとう さつまいも まかろに	きゃべつ にんじん たまねぎ	E: 447 kcal P: 16 g C: 14 g N: 1.6 g
10/21	火	こうやどうふのそぼろどん わかさぎのふりたー わかめともやしのごまあえ すましじる(こまつな) ぎゅうにゅう	こうやどうふ ぶたにく わかさぎ わかめ けずりぶし ぎゅうにゅう	せいはいくまい ごま あぶら さとう はくりきこ	にんじん きゃべつ もやし こまつな	E: 459 kcal P: 19 g C: 17 g N: 0.9 g
10/22	水	かれーびらふ はるさめそてー えじぶとのおうさまのすーが ぎゅうにゅう	つな とりにく ペーこん ぎゅうにゅう	せいはいくまい あぶら ばたー はくりきこ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし ぴーまん だいこん もろへいや	E: 495 kcal P: 17 g C: 16 g N: 1.3 g
10/23	木	きつねうどん ちくわのいそべあげ ぶろっこりーとささみのあえもの ぎゅうにゅう	わかめ のり ちくわ あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	うどん はくりきこ さとう あぶら ごま	にんじん ねぎ ぶろっこりー もやし	E: 450 kcal P: 17.6 g C: 20.4 g N: 2.1 g
10/28	火	ごはん とうふのみーとぐらたん じゃこのかりかりさらだ きゃべつのすましじる ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく ちーず しらす ぎゅうにゅう	せいはいくまい あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん にんにく もやし きゅうり きゃべつ とうもろこし	E: 462 kcal P: 20 g C: 17 g N: 1.4 g
10/30	木	たまごーすと たらのふらい ばりばりさらだ こまつなのすーが	たまご とうふ たら ぎゅうにゅう	しよくぼん ばんこ たまごなしまよねーず はくりきこ こーんふれーく あぶら さとう	きゃべつ にんじん きゅうり こまつな	E: 381 kcal P: 19 g C: 19 g N: 1.5 g
10/31	金	とくべつしよく(はろういん) きやろつとらいすしちゅー ばんがきんさらだ ゆでぶろっこりー てづくりくつきー ぎゅうにゅう	とりにく すきむみるく ちーず ぎゅうにゅう	せいはいくまい じゃがいも はくりきこ あぶら さとう ばたー	にんじん ぶろっこりー たまねぎ とうもろこし かぼちゃ きゅうり れーずん	E: 563 kcal P: 21 g C: 17 g N: 2.4 g
おべんとう		3日(金)・10日(金)・20日(月)・29日(水)				

給食室から *材料の都合により献立を一部変更することがあります。*にじ組献立表は給食室前に掲載しております。