

令和7年 10月分 献立表 いわさき第二幼稚園

日 曜	献立名	材 料 名			栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	ビビンバどん チョレギサラダ ワンタンスープ ぎゅうにゅう	せいはくまい ごまあぶら さとう いりごま わんたんのかわ	ぶたひきにく ぶたももにく ベーコン ぎゅうにゅう	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう レタス きゅうり たまねぎ こまつな	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 2.2 g
2 木	せかいのりょうり(スペイン) バターロール トルティージャ にんじんラペ ソバ・テ・アホ ぎゅうにゅう	パン じやがいも オーリーブゆ さとう ふ	たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう にんじん ハセリ にんにく トマト	エネルギー 383 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 20.0 g 食塩相当 2.1 g
6 月	じゅうごや・とくべつしょく ごはん さばのみりんづけやき きやべつのしおこんぶあえ おつきみだんごじる ひとくちゼリー ぎゅうにゅう	せいはくまい さとう ごまあぶら いりごま しらたまこ じょうしんこ	さば とりももにく もめんどうふ きぬどうふ しおこんぶ ぎゅうにゅう	しょうが きやべつ にんじん えのきたけ ねぶかねぎ だいこん ごぼう	エネルギー 437 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 12.0 g 食塩相当 1.4 g
7 火	ごもくうどん かぼちやのてんぶら プロッコリーのごまあえ ぎゅうにゅう	うどん はくりきこ あぶら すりごま さとう	ぶたももにく なると たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう じょうが かぼちや プロッコリー もやし	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 2.8 g
8 水	ごはん とうふいりとりつくね かみかみサラダ おふとわかめのみそしる ぎゅうにゅう	せいはくまい さとう かたくりこ マヨネーズ ごまあぶら ふ	とりひきにく もめんどうふ たまご ツナ わかめ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぶかねぎ れんこん じょうが きりほしだいこん にんじん きやべつ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.5 g 食塩相当 2.0 g
9 木	こくとうロールパン ぶたにくのかさねあげ コロコロサラダ やさしいスープ ぎゅうにゅう	パン じやがいも マヨネーズ サラダあぶら さとう	ぶたばらにく ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん コーン きやべつ たまねぎ	エネルギー 350 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 18.9 g 食塩相当 2.0 g
14 火	あきやさいカレーライス わふうサラダ なし ぎゅうにゅう	せいはくまい さつまいも あぶら さとう	ぶたももにく わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ もやし きゅうり なし	エネルギー 372 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 2.4 g
15 水	ごはん ちくせんに もやしとかつおぶしのうましおあえ とうふとわかめのみそしる ぎゅうにゅう	せいはくまい さとう	とりももにく こんぶ ちくわ かつおぶし もめんどうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ もやし	エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 8.5 g 食塩相当 2.8 g
16 木	もりのさちスパゲティー オーロラサラダ りんご ぎゅうにゅう	スパゲティー あぶら マヨネーズ	ベーコン とりももにく ぎゅうにゅう	にんにく えのきたけ ぶなしめじ しいたけ マッシュルーム たまねぎ レタス きゅうり にんじん コーン りんご バナナ	エネルギー 386 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 12.8 g 食塩相当 2.1 g
20 月	(預かり保育申込者のみ) ハヤシライス ちゅうあふうサラダ ばなな むぎちや	せいはくまい あぶら さとう ごまあぶら	ぶたももにく	たまねぎ にんじん ぶなしめじ もやし きゅうり コーン バナナ	エネルギー 440 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 12.1 g 食塩相当 2.6 g
21 火	ごはん あつあげとぶたにくのみそいため もやしとコーンのナムル わかめちゅうかスープ ぎゅうにゅう	せいはくまい さとう ごまあぶら いりごま	あつあげ ぶたばらにく ぶたももにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にら もやし コーン ねぶかねぎ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 2.0 g
22 水	なすいりミートライス フレンチサラダ ばなな ぎゅうにゅう	せいはくまい あぶら はくりきこ	ぶたひきにく パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト なす にんにく コーン レタス きゅうり バナナ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 1.6 g
23 木	たんじょうかい・とくべつしょく バターロール とりにくのオレンジやき プロッコリーべランチーノ アルファベットスープ さつまいもソフトクッキー ぎゅうにゅう	パン あぶら マカロニ ホットケーキミックス さつまいも	とりももにく ベーコン ぎゅうにゅう	オレンジマーマレードジャム オレンジジュース じょうが にんにく プロッコリー きやべつ にんじん たまねぎ	エネルギー 428 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.0 g 食塩相当 2.0 g
27 月	きのこごはん もやしとちくわのみそマヨあえ とうにゅうみそしる ぎゅうにゅう	せいはくまい さとう マヨネーズ さつまいも	とりももにく ちくわ みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	ぶなしめじ しいたけ にんじん もやし たまねぎ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 3.1 g
28 火	しおらーめん スイートポテトサラダ りんご ぎゅうにゅう	むしゅうかめん あぶら ごまあぶら さつまいも マヨネーズ さとう	ぶたひきにく なると ぎゅうにゅう	きやべつ にんじん もやし ねぶかねぎ きゅうり コーン りんご	エネルギー 313 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 10.8 g 食塩相当 2.1 g
30 木	こくとうロールパン にくだんごとやさいのスープ コーンサラダ ばなな ぎゅうにゅう	パン かたくりこ あぶら	ぶたひきにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう	じょうが きやべつ たまねぎ にんじん コーン レタス きゅうり バナナ	エネルギー 355 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 1.8 g
31 金	ハロウィンしゅうかい・とくべつしょく チキンライス ゴマドレサラダ かぼちゃのボタージュ かぼちゃのおばけむしばん ぎゅうにゅう	せいはくまい バター あぶら ごまドレッシング オーリーブゆ	とりももにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン レタス きゅうり かぼちゃ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 2.5 g

お弁当の日 3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)・29日(水)

★材料の都合により献立を一部変更することがあります。

★毎日お箸セット(お箸・フォーク・スプーン)をお持たせ下さい。

★20日(月)は、預かり保育申込者のみ給食があります。

★提供した給食をホームページ「今日の給食」にて掲載していますので、ご覧ください。

