

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	せいはいくまい 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 みそ わかめ 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	1杯 - 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 にんじんラベ ソパ・デ・アホ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも オリーブゆ 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 パセリ にんにく トマト	1杯 - 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 きやべつのおこんぶあえ おつまみだんごじる ひとくちゼリー りんご	せいはいくまい 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 もめんどろふ きぬどうふ しおこんぶ ぎゅうにゅう	しょうが もやし きやべつ えのきたけ ねぶかねぎ だいこん ごぼう	1杯 - 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 かぼちゃのてんぷら ブ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 しょうが かぼちゃ ブロッコリー もやし	1杯 - 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	せいはいくまい 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 もめんどろふ 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 しょうが きりぼしだいこん にんじん きやべつ	1杯 - 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 じゃがいも 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	1杯 - 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	せいはいくまい さとう 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	1杯 - 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 ちくぜんに もやしとかつおぶしのうましおあえ とうふわかめのみそしる ぎゅうにゅう	せいはいくまい さとう	とりももにく こんぶ ちくわ かつおぶし もめんどろふ 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	1杯 - 406 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 8.5 g 食塩相当 2.8 g
16 木	もりのさちスバゲティー 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	1杯 - 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 ちゅうかふうサラダ ばなな むぎちゃ	せいはいくまい 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	1杯 - 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	せいはいくまい 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	1杯 - 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	せいはいくまい あぶら はくりきこ	ぶたひきにく バルメザンチーズ 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	1杯 - 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 ブロッコリーペロンチーノ アルファベットスープ さつまいもソフトクッキー りんご	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 しょうが にんにく ブロッコリー きやべつ にんじん たまねぎ	1杯 - 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	せいはいくまい 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	1杯 - 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	むしちゅうかめん 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	1杯 - 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 にくだんごやさしいのスープ 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	しょうが 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	1杯 - 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 かぼちゃのポタージュ かぼちゃのおばけむしばん ぎゅうにゅう	せいはいくまい バター あぶら ごまドレッシング オリーブゆ	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	1杯 - 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)をお持ち下さい。

★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。