

令和7年度 10月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ保育園

日	曜日	献立名（材料）	午後のおやつ	栄養価
1	水	○ごはん ○味噌汁（なす・油揚げ） ○豚の生姜焼き（豚肉・玉葱・生姜） ○さつまいものオレンジ煮（さつまいも・オレンジジュース）	牛乳 ベリーチーズマフィン （小麦粉・牛乳・ミックスベリー・チーズ・スキムミルク）	1杯 - 655 kcal たんばく質 23.5 g 脂質 22.4 g 食塩相当 1.5 g
2	木	○ごはん ○味噌汁（かぶ・わかめ） ○魚の竜田揚げ（サバ） ○高野豆腐の煮物（高野豆腐・人参・いんげん）	お茶 和風餃子ピザ （餃子の皮・玉葱・人参・ピーマン・ツナ・海苔・マヨドレ）	1杯 - 478 kcal たんばく質 19.3 g 脂質 15.4 g 食塩相当 1.6 g
3	金	○ごはん ○すまし汁（椎茸・ほうれん草） ○鶏のボン酢照り焼き（鶏肉・ボン酢） ○がんもの煮物（がんも・人参・いんげん）	牛乳 黒糖蒸しパン （小麦粉・黒糖・甘納豆・牛乳・スキムミルク）	1杯 - 531 kcal たんばく質 24.2 g 脂質 14.2 g 食塩相当 1.3 g
4	土	○すき焼き風うどん（うどん・豚肉・人参・玉葱・ほうれん草・えのき） ○キャベツの炒め物（キャベツ・人参・パプリカ） ○チーズ ○バナナ	牛乳 ジャムパンケーキ （小麦粉・ジャム・牛乳）	1杯 - 518 kcal たんばく質 20.8 g 脂質 20.7 g 食塩相当 1.7 g
6	月	○ごはん ○すまし汁（小松菜・舞茸） ○鶏の味噌焼き（鶏肉） ○野菜炒め（キャベツ・パプリカ・エリンギ・ウィンナー）	牛乳 お月見団子 （さつまいも）	1杯 - 509 kcal たんばく質 20.9 g 脂質 12.3 g 食塩相当 1.7 g
7	火	○担々風うどん（うどん・豚挽肉・油揚げ・ちくわ・キャベツ・人参・長葱・練りごま・豆乳） ○じゃがいものケチャップ炒め（じゃがいも・エリンギ・玉葱・ピーマン・ケチャップ） ○バナナ	お茶 おひさまご飯 （米・豚挽肉・たくあん・人参）	1杯 - 481 kcal たんばく質 17.4 g 脂質 12.7 g 食塩相当 1.8 g
8	水	○ごはん ○味噌汁（椎茸・万能ねぎ） ○魚のみりん焼き（メルルーサ） ○かぼちゃのいとし煮（かぼちゃ・甘納豆）	牛乳 ピザまん （小麦粉・豚挽肉・玉葱・パプリカ・ケチャップ・チーズ）	1杯 - 495 kcal たんばく質 22.1 g 脂質 10.5 g 食塩相当 1.8 g
9	木	○韓国風焼肉丼（米・豚肉・もやし・人参・玉葱・パプリカ・マーマレード・ごま） ○春雨スープ（春雨・チンゲン菜） ○厚揚げのソテー（厚揚げ・玉葱・ピーマン） ○白菜のゆかり和え（白菜・切干大根・きゅうり・ゆかり）	牛乳 ほうれん草蒸しパン （小麦粉・ほうれん草・牛乳・スキムミルク）	1杯 - 632 kcal たんばく質 20.5 g 脂質 20.2 g 食塩相当 1.0 g
10	金	○ごはん・手作りふりかけ（米・煮干し・青のり・かつお節・かぶの葉） ○味噌汁（かぶ・長葱） ○鶏のクリームソースがけ（鶏肉・小松菜・椎茸・えのき・人参・豆乳） ○ひじきサラダ（ひじき・水菜・パプリカ・コーン）	牛乳 レーズンズコーン （小麦粉・スキムミルク・豆乳・レーズン）	1杯 - 535 kcal たんばく質 22.0 g 脂質 14.7 g 食塩相当 1.7 g
11	土	○あんかけ丼（米・豚挽肉・玉葱・人参・キャベツ・きくらげ） ○中華スープ（玉葱・コーン） ○大根サラダ（大根・人参・きゅうり・ツナ） ○チーズ	お茶 ゆかりと塩昆布のおにぎり （米・ゆかり・塩昆布）	1杯 - 629 kcal たんばく質 21.5 g 脂質 1.9 g 食塩相当 1.2 g
14	火	○ごはん ○味噌汁（麩・しめじ） ○松風焼き（鶏挽肉・鶏レバー・玉葱・人参・椎茸・ごま） ○切干大根の煮物（切干大根・人参・油揚げ・グリーンピース）	牛乳 メープルきな粉クッキー （小麦粉・スキムミルク・バター・きな粉・牛乳・メープルシロップ）	1杯 - 572 kcal たんばく質 22.6 g 脂質 15.8 g 食塩相当 1.5 g
15	水	○和風きのこスバゲッティ（スバゲッティ・鶏肉・椎茸・しめじ・エリンギ・人参・玉葱） ○コンソメスープ（玉葱・キャベツ） ○ブロッコリーサラダ（ブロッコリー・もやし・人参） ○バナナ	お茶 カルシウムおにぎり （米・小松菜・チーズ・かつお節・しらす）	1杯 - 457 kcal たんばく質 18.9 g 脂質 5.5 g 食塩相当 1.9 g
16	木	○ごはん ○豆乳スープ（白菜・人参・豆乳） ○魚のトマトソース焼き（たら・玉葱・しめじ・トマト缶） ○ほうれん草ソテー（ほうれん草・玉葱・ツナ・コーン）	牛乳 さつまいも蒸しパン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・さつまいも）	1杯 - 504 kcal たんばく質 22.4 g 脂質 11.5 g 食塩相当 1.0 g
17	金	○根菜カレー（米・豚挽肉・玉葱・人参・里芋・しめじ・れんこん・ごぼう・カレールウ・豆乳） ○野菜スープ（コーン・えのき） ○揚げ大豆とさつまいもの甘絡め（さつまいも・大豆） ○バナナ	牛乳 ごまシュガードーナツ （食パン・スキムミルク・ごま・バター・豆乳）	1杯 - 704 kcal たんばく質 22.9 g 脂質 25.7 g 食塩相当 2.1 g
18	土	○豚丼（米・豚肉・玉葱・パプリカ・しめじ・グリーンピース） ○中華スープ（人参・小松菜） ○里芋の煮物（里芋・人参・さつま揚げ） ○バナナ	牛乳 ぶどうゼリー （ぶどうジュース・寒天）	1杯 - 509 kcal たんばく質 13.9 g 脂質 13.2 g 食塩相当 1.3 g

20	月	○栄養納豆ごはん（米・納豆・チーズ・人参・小松菜・青のり・ごま） ○味噌汁（切干大根・わかめ） ○豚の照り焼き（豚肉・玉葱） ○ひじきのおかか煮（ひじき・人参・いんげん・かつお節）	○りんご	お茶 ビーフソテー （ビーフ・豚挽肉・キャベツ・人参・ピーマン）	I初升 - たんばく質 脂質 食塩相当	442 17.3 7.9 1.5	kcal g g g
21	火	○ごはん ○味噌汁（油揚げ・水菜） ○鶏の塩麹焼き（鶏肉・塩麹） ○根菜煮（ごぼう・人参・こんにゃく・れんこん）	○かぶのゆず和え（かぶ・きゅうり・白菜・ゆず） ○柿	牛乳 抹茶ゼンザイ （豆乳・寒天・抹茶・あんこ）	I初升 - たんばく質 脂質 食塩相当	509 22.0 12.1 1.3	kcal g g g
22	水	○ごはん ○けんちん汁（豆腐・大根・人参・ごぼう・万能ねぎ） ○魚のちゃんちゃん焼き（マス・キャベツ・玉葱・えのき） ○さつまいものマリネ（さつまいも・じゃがいも・きゅうり・パプリカ・レモン汁）	○オレンジ	牛乳 黒糖バナナマフィン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・黒糖・バナナ）	I初升 - たんばく質 脂質 食塩相当	611 22.5 19.2 1.4	kcal g g g
23	木	○ごはん ○野菜スープ（玉葱・パプリカ） ○豚レバーの酢豚風（豚レバー・玉葱・人参・ピーマン・れんこん・ケチャップ） ○キャベツサラダ（キャベツ・人参・もやし・ツナ）	○グレープフルーツ	牛乳 マヨコーンポットグ （小麦粉・白玉粉・コーン・マヨドレ）	I初升 - たんばく質 脂質 食塩相当	538 20.1 14.1 0.6	kcal g g g
24	金	♡ミックスピラフ（米・コーン・玉葱・人参・グリーンピース） ♡コンソメスープ（キャベツ・えのき） ♡ハートハンバーグ（豚挽肉・おから・玉葱・人参・ケチャップ） ♡かぼちゃサラダ（かぼちゃ・きゅうり・レズン・マヨドレ）	♡梨	牛乳 ココアブラウニー （小麦粉・卵・バター・粉糖・牛乳・ココア）	I初升 - たんばく質 脂質 食塩相当	578 19.9 21.5 0.7	kcal g g g
25	土	○クリームシチュー（米・鶏肉・玉葱・人参・じゃがいも・シチュールウ） ○高野豆腐のコンソメ煮（高野豆腐・大根・人参） ○きゅうりとチーズのサラダ（きゅうり・パプリカ・コーン・チーズ） ○バナナ		お茶 ひじきおにぎり （米・ひじき・人参・グリーンピース）	I初升 - たんばく質 脂質 食塩相当	463 14.7 4.7 0.5	kcal g g g
27	月	○ごはん ○すまし汁（玉葱・かまぼこ） ○豚肉の香味焼き（豚肉・長葱） ○大根の金平（大根・人参・しめじ・万能ねぎ）	○ポテトサラダ（じゃがいも・人参・パプリカ・マヨドレ） ○オレンジ	牛乳 フルーツヨーグルト （ヨーグルト・桃缶・みかん缶・バナナ・レズン）	I初升 - たんばく質 脂質 食塩相当	529 20.6 13.9 1.4	kcal g g g
28	火	○肉味噌ラーメン（中華麺・豚挽肉・人参・椎茸・長葱） ○中華スープ（わかめ・コーン） ○キャベツソテー（キャベツ・パプリカ・エリンギ） ○切干大根とひじきサラダ（切干大根・ひじき・小松菜・人参）	○グレープフルーツ	牛乳 青のりチーズいもち （じゃがいも・青のり・チーズ）	I初升 - たんばく質 脂質 食塩相当	463 19.9 16.7 1.5	kcal g g g
29	水	○チキンカレー（米・鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・しめじ・カレールウ・豆乳） ○野菜スープ（長葱・小松菜） ○ブロッコリーのささみ和え（ブロッコリー・もやし・パプリカ・ささみ） ○バナナ		牛乳 メープルゲート （小麦粉・スキムミルク・牛乳・メープルシロップ）	I初升 - たんばく質 脂質 食塩相当	641 22.7 20.6 1.6	kcal g g g
30	木	○ごはん ○味噌汁（厚揚げ・かぶ） ○魚の煮付け（赤魚・生姜） ○煮しめ（里芋・人参・椎茸・グリーンピース）	○ほうれん草の納豆和え （ほうれん草・もやし・かぶの葉・納豆） ○りんご	牛乳 チヂミ （おから・ひじき・人参・ニラ）	I初升 - たんばく質 脂質 食塩相当	492 20.8 13.8 1.6	kcal g g g
31	金	おたのしみ給食 ㊦			I初升 - たんばく質 脂質 食塩相当	462 21.2 16.9 1.2	kcal g g g

※都合により、メニュー・材料等を変更する場合があります。

※○・1才児にはエビ、貝類は提供しません。

さつまいも

さつまいもは根にでんぷんが沢山蓄えられた部分が太くなって芋となります。
日照りや台風、病気や害虫に強く、土地に栄養がなくても大きく育つので、昔から
人々の暮らしを助ける重要な作物です！丈夫な骨や歯を作るカルシウムや
腸内環境を整え、便秘予防をしてくれる食物繊維など栄養も豊富に摂取できる野菜です。

- 美味しいさつまいもは・・・？
- ・色が濃く鮮やかで真ん中が太いもの
 - ・さつまいもの切り口に蜜の跡があるもの



- 調理ポイント！
- ・低温でゆっくり加熱すると甘みが増します

☆さつまいも蒸しパン☆

【材料】 子ども5人分

- ・薄力粉 100g
- ・砂糖 20g
- ・ベーキングパウダー 4g
- ・油 大さじ1
- ・さつまいも お好み
- ・牛乳 60ml

【作り方】

- ①さつまいもはよく洗いサイコロ状に切る。
- ②薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーをボールに計り混ぜる。
- ③牛乳、油、さつまいもを入れてゴムベラで混ぜます。
- ④生地をカップや耐熱皿に流し入れてふんわりとラップして600Wレンジで2～3分加熱する。
- ⑤竹串で刺して生地がついてこなければ完成。

