



令和7年10月 さくらの木保育園 献立表



・行事・材料等の都合により献立が変更することもありますのでご了承ください。
・1. 2歳児は午前中に牛乳を飲みます。

日付	献立名	材料		栄養価
1 (水) ・ 20 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き 白和え 味噌汁 果物	・米 ・豚肉 生姜 しょうゆ 三温糖 酒 玉葱 油 ・ひじき 人参 コーン缶 ほうれん草 豆腐 胡麻 塩 しょうゆ 三温糖 ・れんこん 玉葱 小松菜 味噌 煮干	牛乳 りんごのピザ 強力粉 小麦粉 油 りんご ドライイースト 塩 三温糖 はちみつ チーズ	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 24 g
2 (木)	きのこ鶏肉の 和風スパゲティ 小松菜とコーンの和え物 トマトスープ 果物	・スパゲティ 油 鶏肉 しめじ まいたけ ピーマン 油 三温糖 しょうゆ 塩 海苔 ・小松菜 人参 コーン缶 しょうゆ 三温糖 ・ベーコン 玉葱 キャベツ トマト缶 塩 こしょう 昆布鰹節	牛乳 五平餅 米 もち米 味噌 三温糖 味噌	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 23.3 g
3 ・ 17 (金)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 れんこんの ペペロンチーノ風 味噌汁 果物	・米 ・生揚げ 豚肉 玉葱 人参 いんげん 油 しょうゆ 三温糖 片栗粉 ・れんこん 人参 にんにく オリーブ油 しょうゆ 塩 チンゲン菜 ・じゃが芋 ニラ 味噌 煮干	牛乳 ホットドッグ ■ロールパン ウインナー キャベツ ケチャップ	エネルギー 563 Kcal たんぱく質 19.5 g
4 ・ 18 (土)	バター醤油焼きうどん 南瓜サラダ 牛乳 果物	・うどん 豚肉 玉葱 人参 海苔 バター しょうゆ 酒 ・きゅうり 南瓜 ツナ缶 塩 酢 三温糖 ・牛乳	牛乳 せんべい ■ウエハース	エネルギー 512 Kcal たんぱく質 18.5 g
6 (月) 十五夜	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ポテトうさぎ いんげん胡麻あえ 味噌汁 果物	・米 ・鮭 塩 油 キャベツ 人参 しめじ 味噌 味噌 酒 しょうゆ ・じゃが芋 マヨネーズ 塩 いんげん ソース ・いんげん 人参 しょうゆ 胡麻 ・チンゲン菜 白菜 豆腐 味噌 煮干	牛乳 お月見ドーナツ おから 米粉 三温糖 油 ベーキングパウダー 豆乳 グラニュー糖	エネルギー 561 Kcal たんぱく質 23.3 g
7 ・ 21 (火)	ロールパン 鶏肉のコーンフ레이크焼き じゃが芋炒め もやしスープ 果物	・■ロールパン ・鶏肉 マヨネーズ コーンフ레이크 ケチャップ ・じゃが芋 人参 ピーマン 油 塩 カレー粉 ・もやし ほうれん草 人参 しょうゆ 塩 昆布鰹節	牛乳 南瓜クリームパスタ マカロニ 鶏肉 南瓜 玉葱 牛乳 塩 バター にんにく パセリ粉	エネルギー 521 Kcal たんぱく質 23 g
8 ・ 22 (水)	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 茹で野菜 味噌汁 果物	・米 ・豚肉 豆腐 白菜 玉葱 えのきたけ 長葱 白滝 人参 しょうゆ 三温糖 味噌 ・ブロッコリー ・玉葱 さつま芋 万能葱 味噌 煮干	牛乳 きな粉揚げパン ■コッペパン 油 きな粉 三温糖 塩	エネルギー 552 Kcal たんぱく質 19.4 g

●卵・乳を含みます ▲卵を含みます ■乳を含みます



日付	献立名	材料		栄養価
9 ・ 23 (木)	タンメン 豆腐サラダ トマト 果物	・中華麺 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 コーン缶 油 胡麻油 しょうゆ 塩 にんにく 長葱 昆布鰹節 ・豆腐 ツナ缶 いんげん 玉葱 酢 塩 しょうゆ 油 胡麻 三温糖 ・トマト	牛乳 もみじごはん 米 人参 コーン缶 しょうゆ 味醂 鰹節	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 23.1 g
10 (金) ・ 27 (月)	ごはん 鶏肉の唐揚げ りんごのサラダ 味噌汁 果物	・米 ・鶏肉 しょうゆ 生姜 にんにく 片栗粉 油 ・キャベツ きゅうり りんご ハム 干しぶどう 酢 油 三温糖 塩 ・高野豆腐 わかめ 人参 味噌 煮干	麦茶 ■クロワッサン フルーツヨーグルト ヨーグルト 三温糖 柿 梨 みかん缶	エネルギー 533 Kcal たんぱく質 20.3 g
11 ・ 25 (土)	ロールパン ハンバーグ 春雨サラダ 牛乳 果物	・■ロールパン ・豚肉 玉葱 片栗粉 塩 ケチャップ ・春雨 人参 きゅうり 酢 三温糖 しょうゆ ・牛乳	牛乳 ■ビスケット せんべい	エネルギー 558 Kcal たんぱく質 22.3 g
14 ・ 28 (火)	ぶどうパン 豚肉のマーマレード焼き マカロニサラダ わかめスープ 果物	・■ぶどうパン ・豚肉 玉葱 味醂 塩 しょうゆ マーマレード 油 ・マカロニ 人参 きゅうり 酢 三温糖 塩 ・玉葱 大根 わかめ 塩 しょうゆ 昆布鰹節	牛乳 きのこそばろおにぎり 米 しめじ 鶏肉 油 しょうゆ 三温糖	エネルギー 546 Kcal たんぱく質 21.5 g
15 ・ 29 (水)	栗ごはん さんまの塩焼き 切干大根の煮物 豚汁 果物	・米 栗 酒 塩 昆布 ・さんま 塩 ・切干大根 いんげん 油揚げ 人参 昆布鰹節 しょうゆ 三温糖 ・豚肉 豆腐 里芋 ほうれん草 長葱 味噌 煮干	牛乳 バナナケーキ バナナ 小麦粉 油 卵 ベーキングパウダー 三温糖 牛乳	エネルギー 563 Kcal たんぱく質 20.8 g
16 ・ 30 (木)	鶏けんちんうどん がんもどき 磯辺和え 果物	・うどん 鶏肉 大根 人参 長葱 ごぼう 油 しょうゆ 味醂 塩 昆布鰹節 ・豆腐 しらす干し 人参 ひじき 片栗粉 塩 しょうゆ 油 ・小松菜 キャベツ ちくわ 海苔 しょうゆ かつお節	牛乳 カラメルさつま芋 さつま芋 三温糖 バター	エネルギー 571 Kcal たんぱく質 23.9 g
24 (金) 誕生会	芋栗赤飯 鮭の海苔竜田 ポテトサラダ すまし汁 果物	・米 もち米 ささげ さつま芋 栗 黒胡麻 塩 ・鮭 生姜 しょうゆ 片栗粉 油 青のり ・じゃが芋 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 塩 ・豆腐 みつば えのきたけ しょうゆ 塩 昆布鰹節	カルピス 米粉のシフォン 米粉 ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 油 レモン 生クリーム 三温糖 梨 コーンスターチ	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 20.3 g
31 (金) ハロウィン	根菜カレーライス さつま芋のヨーグルト サラダ 白菜スープ 果物	・米 豚肉 じゃが芋 玉葱 れんこん ごぼう 人参 油 生姜 にんにく りんご セロリ ケチャップ ソース 塩 しょうゆ バター 米粉 カレー粉 牛乳 干しぶどう 海苔 ・紫芋 さつま芋 ブロッコリー ヨーグルト マヨネーズ 三温糖 塩 粉チーズ にんにく ・白菜 人参 ほうれん草 ベーコン しょうゆ 塩 昆布鰹節	牛乳 ハロウィン南瓜 三温糖 南瓜 牛乳 バター レーズン 	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 18.3 g

|

|