



令和7年 10月分献立表

新座市保育園

日	曜日	献立名			主 な 食 品 名			
		1, 2歳 午前おやつ	昼食	午後おやつ	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	15	水	ヨーグルト	ごはん 鮭のマヨ焼き のりあえ けんちん汁	牛乳 スイートポテト	胚芽精米, サラダ油, マネズミタイプドレッシング, じゃがいも, 糸こんにゃく, さつまいも, 三温糖, バター	ヨーグルト, 生鮭, きざみのり, 木綿豆腐, 煮干し(だし), 牛乳	玉ねぎ, パセリ, キャベツ, 人参, 小松菜, ごぼう, 大根, 長ねぎ
2	16	木	牛乳 せんべい	ミニロールパン きのこグラタン ブロッコリー 人参スープ	ほうじ茶 めんそーれごはん	せんべい, 米粉0-ル, マカロニ, サラダ油, ホールコーン, バター, 薄力粉, パン粉, 胚芽精米	牛乳, 鶏こま肉, 粉チーズ, ベーコン, 煮干し(だし), 豚バラ肉, 刻み昆布	玉ねぎ, ぶなしめじ, マッシュルーム, ブロッコリー, 人参, キャベツ
3	17	金	牛乳 ビスケット	野菜ラーメン ボイルウィンナー 中華風スティックきゅうり トマト	牛乳 お好み焼	ビスケット, 蒸し中華めん, ホールコーン, サラダ油, ごま油, 薄力粉	牛乳, 豚こま肉, 煮干し(だし), ウィンナー, スキムミルク, たまご, ツナ缶	人参, 緑豆もやし, キャベツ, にら, きゅうり, トマト, 葉ねぎ
4	18	土	牛乳 せんべい	みそ煮込みうどん さつまいもの甘煮	牛乳 まるパン みかん	せんべい, うどん, さつまいも, 三温糖, パン	牛乳, 鶏こま肉, かまぼこ, 煮干し(だし), こんぶ(だし), みそ	人参, 小松菜, 長ねぎ, みかん
6	20	月	牛乳 せんべい	ごはん 煮魚 おひたし 豚汁	【お月見献立】 牛乳 かぼちゃもち	せんべい, 胚芽精米, 三温糖, じゃがいも, 糸こんにゃく, 片栗粉, バター	牛乳, 白身魚, 豚こま肉, 木綿豆腐, 煮干し(だし), みそ	しょうが, キャベツ, 小松菜, 人参, 大根, ごぼう, 長ねぎ, かぼちゃ
7	21	火	牛乳 ビスケット	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 トマト	ほうじ茶 青のりじゃこおにぎり	ビスケット, うどん, 三温糖, 片栗粉, 胚芽精米, ごま油, 白いりごま	牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, わかめ, かまぼこ, 煮干し(だし), こんぶ(だし), 鶏ひき肉, 青のり, ちりめんじゃこ	玉ねぎ, 人参, 小松菜, かぼちゃ, トマト
8	22	水	牛乳 せんべい	ごはん チキンカレー ツナもやしマン	飲むヨーグルト 柿 クラッカー	せんべい, 胚芽精米, じゃがいも, クリームコーン缶, 薄力粉, バター, サラダ油, 三温糖, クラッカー	牛乳, 鶏こま肉, ツナ缶, 飲むヨーグルト	人参, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, ビーマン, 緑豆もやし, かき
9	23	木	みかんジュース チーズ	栄養たっぷりそぼろ丼 スティックきゅうり すまし汁	牛乳 焼きそば	胚芽精米, サラダ油, 三温糖, 片栗粉, ごま油, 蒸し中華めん	チーズ, 鶏ひき肉, 高野豆腐, 煮干し(だし), 木綿豆腐, 牛乳, 豚こま肉	みかんジュース, しょうが, 人参, ほうれん草, 緑豆もやし, きゅうり, えのき, 小松菜, キャベツ
10	24	金	牛乳 ビスケット	和風きのこスパゲッティ スープシチュー ブロッコリー🐼	牛乳 大豆スコーン	ビスケット, スパゲッティ, サラダ油, さといも, クリームコーン缶, 薄力粉, バター, 三温糖	牛乳, 豚こま肉, きざみのり, ベーコン, 生クリーム, 大豆水煮	人参, 玉ねぎ, ぶなしめじ, えのき, キャベツ, ブロッコリー
11	25	土	牛乳 せんべい	まいたけごはん スティック野菜 トマト みそ汁	牛乳 まるパン みかん	せんべい, 胚芽精米, パン	牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 煮干し(だし), みそ	人参, ごぼう, まいたけ, きゅうり, トマト, 小松菜, みかん
	27	月	牛乳 ビスケット	ごはん 中華風ミートローフ フレンチサラダ たまごスープ	牛乳 さつまいもフライ	ビスケット, 胚芽精米, 片栗粉, ごま油, 三温糖, 白いりごま, ホールコーン, サラダ油, さつまいも	牛乳, 豚ひき肉, わかめ, たまご, 煮干し(だし)	玉ねぎ, れんこん, ゆでたけのこ, 干し椎茸, しょうが, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, 小松菜
14	28	火	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉のごま照り焼 おかかあえ みそ汁	牛乳 きなこボール	せんべい, 胚芽精米, 三温糖, 薄力粉, 黒いりごま, サラダ油, じゃがいも, もち米	牛乳, 豚ロース肉, 粉末かつお節, わかめ, 煮干し(だし), みそ, きな粉	キャベツ, 小松菜, 人参, 玉ねぎ
	29	水	飲むヨーグルト クラッカー	ごはん 魚のステーキソースかけ 人参ドレッシング サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 豆腐ナゲット	クラッカー, 胚芽精米, 薄力粉, サラダ油, 三温糖, じゃがいも, ホールコーン, 片栗粉	飲むヨーグルト, 白身魚, ベーコン, 煮干し(だし), 牛乳, 木綿豆腐, 鶏ひき肉	玉ねぎ, きゅうり, キャベツ, 人参, 玉ねぎ, チンゲンサイ
	30	木	牛乳 ビスケット	ロールパン スペイン風オムレツ わかめサラダ 小松菜のスープ	フルーツゼリー クラッカー	ビスケット, 米粉0-ル, じゃがいも, サラダ油, ホールコーン, 三温糖, クラッカー	牛乳, たまご, ベーコン, わかめ, 煮干し(だし), アガー	ビーマン, トマト, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, 人参, 小松菜, りんごジュース, もも缶, みかん缶
	31	金	ぶどうジュース チーズ	豚丼 酢の物 みそ汁	【ハロウィーン献立】 牛乳 かぼちゃケーキ	胚芽精米, しらたき, 三温糖, 薄力粉, バター	チーズ, 豚こま肉, わかめ, ちりめんじゃこ, 木綿豆腐, 煮干し(だし), みそ, 牛乳, たまご	ぶどうジュース, 玉ねぎ, えのき, 長ねぎ, きゅうり, 白菜, ぶなしめじ, かぼちゃ
お誕生会		牛乳 せんべい	子ぎつねずし 鶏肉のねぎ味噌焼き 浅漬け トマト すまし汁 みかん	プリン ビスケット せんべい (幼児のみ) りんご	せんべい, 胚芽精米, 三温糖, 白いりごま, サラダ油, ビスケット, せんべい	牛乳, 油揚げ, 鶏もも肉, みそ, 煮干し(だし)	人参, 干し椎茸, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, トマト, 白菜, 小松菜, ぶなしめじ, みかん, りんご	

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

毎月19日は食育の日です。
「早寝早起きみんで毎日朝ごはん」をすすめています。
まずは、簡単・手軽なもので毎日続けましょう。

※10・24(金)のスープシチューは西郷保育園のひまわり組さんのリクエストだゾウ!



月間平均栄養摂取量
※日本食品標準成分表2020年版(八訂)に基づく栄養計算

1・2歳児	3歳児以上
エネルギー(kcal) 509	エネルギー(kcal) 554
たんぱく質(g) 20.2	たんぱく質(g) 22.1