

令和7年10月分 給食予定献立表

3歳児以上児（全アレルギー表示）

幼保連携型認定こども園 千代田幼稚園
静岡給食センター

日	曜	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
1	水	昼食	けんちんうどん	鶏肉	うどん 里芋	大根 人参 小松菜	塩 醤油	278 kcal
			ポテトサラダ		じゃが芋 コーン マヨネーズ 砂糖	胡瓜 人参	酢 塩	7.1 g
			パイン缶			パイン缶		7.0 g
		おやつ	人参ケーキ	牛乳 卵	ホットケーキミックス 油 砂糖			151 kcal
2	木	昼食	ごはん		胚芽米			427 kcal
			豆腐入りミートローフ	鶏肉 豆腐 卵	油 パン粉	玉葱 ピーマン 人参	塩 こしょう コンソメ	15.5 g
			マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ 胡瓜		12.4 g
			じゃが芋のみそ汁	わかめ 味噌	じゃが芋	葱		
		おやつ	きな粉ヨーグルト	ヨーグルト きな粉	砂糖			49 kcal
3	金	昼食	ミニ食パン		ミニ食パン			405 kcal
			ポークシチュー	豚肉	油 じゃが芋	玉葱 人参 トマト缶	ハヤシフレーク デミグラス缶	15.2 g
			ロースハムのサラダ	ハム	砂糖 油	キャベツ 胡瓜 人参	酢 塩	14.5 g
			オレンジ			オレンジ		
			牛乳	牛乳				67 kcal
		おやつ	五平餅	赤味噌	胚芽米 油 ごま 砂糖		酒	139 kcal
4	土	昼食	ビビンバ風ごはん	豚肉	胚芽米 油 ごま 砂糖	人参 もやし ほうれん草 ニンニク ショウガ	酒 醤油 鶏がら	385 kcal
			きのこスープ	ベーコン		えのき しめじ チンゲン菜 人参	鶏がら 塩 醤油	15.4 g
			みかん缶			みかん缶		10.7 g
		おやつ	メープルマフィン				メープルマフィン	79 kcal
6	月	昼食	キーマカレー		胚芽米 油 グリンピース	玉葱 人参 トマト缶 ショウガ	カレーフレーク	455 kcal
			ハンバーグ	ハンバーグ				13.7 g
			ツナサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ 人参 胡瓜	ポッカレモン 塩	12.7 g
			お月見ゼリー				お月見ゼリー	
			牛乳	牛乳				67 kcal
		おやつ	スイートポテト	生クリーム バター	さつま芋 砂糖			123 kcal
7	火	昼食	ごはん		胚芽米			386 kcal
			鶏の味噌漬け焼き	鶏肉 味噌	砂糖	ショウガ	酒 みりん 醤油	16.9 g
			かぼちゃ煮	豚肉	南瓜 油 片栗粉		醤油	6.6 g
			ソーメン汁		そうめん	ほうれん草	塩 醤油	
		おやつ	ジャムサンド		食パン		ジャム	70 kcal
8	水	昼食	和風スパゲティ	鶏肉 ウインナー バター	油 スパゲティ	玉葱 人参 えのき 椎茸 しめじ ほうれん草	コンソメ 醤油 塩	434 kcal
			ひじきサラダ	ひじき 鶏肉	コーン マヨネーズ	人参 胡瓜		16.7 g
			黄桃缶			黄桃缶		15.9 g
		おやつ	うめじそにぎり		胚芽米		梅じそふりかけ	130 kcal
9	木	昼食	しめじごはん		胚芽米	しめじ 人参	みりん 醤油	391 kcal
			ツナ入り卵焼き	卵 ツナ	油 グリンピース 砂糖 片栗粉	人参	コンソメ 醤油	15.4 g
			豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋	大根 人参 ごぼう 葱		12.9 g
			ウエハース				ウエハース	
		おやつ	コーン蒸しパン	チーズ 牛乳 卵	ホットケーキミックス 油 コーン 砂糖			130 kcal
10	金	昼食	バターロール		バターロール		ウスターソース こしょう	424 kcal
			豚肉のケチャップ炒め	豚肉	油 コーン	玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン	ケチャップ 塩	18.2 g
			彩り野菜スープ		じゃが芋	玉葱 人参 いんげん	コンソメ 塩	12.1 g
			バナナ			バナナ		
		おやつ	牛乳	牛乳				67 kcal
14	火	昼食	牛ごぼうむすび		胚芽米		牛ごぼうふりかけ	113 kcal
			ごはん		胚芽米			304 kcal
			白身魚のごまみそ焼き	メルルーサ 赤味噌	ごま 砂糖		酒 みりん	11.8 g
			春雨の酢の物	わかめ	春雨 砂糖	人参 胡瓜	塩 酢	2.1 g
		おやつ	野菜汁		さつま芋	大根 人参 葱	塩	
15	水	昼食	フライドポテト	青のり	油 フライドポテト		塩	231 kcal
			ごはん		胚芽米			361 kcal
			生揚げの五目煮	豚肉 厚揚げ	砂糖 片栗粉	玉葱 人参 もやし 椎茸 筍 チンゲン菜	醤油	12.1 g
			野菜のみそ汁	わかめ 味噌		玉葱 人参 キャベツ 小松菜		7.0 g
		おやつ	りんご			りんご		
16	木	昼食	フルーツポンチ		砂糖	バナナ みかん缶 黄桃缶 キウイ		68 kcal
			チャーハン	豚肉 竹輪	胚芽米 油	椎茸	酒 塩 醤油 鶏がら	418 kcal
			麻婆茄子	豚肉 味噌	油 片栗粉 砂糖	茄子 人参 ピーマン ニンニク ショウガ	醤油 鶏がら	12.9 g
			わかめスープ	豆腐 わかめ	ごま油	葱	鶏がら 塩 醤油	15.4 g
		おやつ	ウエハース				ウエハース	
		おやつ	バナナフルーチェ	牛乳			バナナフルーチェ	40 kcal

日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
17	金	昼食	ハヤシライス	牛肉	胚芽米 油 じゃが芋 グリンピース	玉葱 人参 セロリ	コンソメ デミグラスソース ハヤシフレーク 塩 こしょう 酢 ポッカレモン	426 kcal
			野菜のレモン酢和え		油 砂糖	レタス 胡瓜 キャベツ		12.0 g
			りんご			りんご		12.0 g
			牛乳	牛乳				67 kcal
		おやつ	チーズサンド	チーズ	食パン			71 kcal
18	土	昼食	ルーローハン風ごはん	豚肉	胚芽米 油 黒砂糖 ごま	玉葱 人参 ショウガ ニンニク チンゲン菜	醤油	425 kcal
			もやしスープ	ベーコン		もやし 人参 ほうれん草	塩 醤油 コンソメ	15.3 g
			バナナ			バナナ		15.4 g
		おやつ	グレープゼリー				グレープゼリー	46 kcal
20	月	昼食	ごはん		胚芽米			366 kcal
			五目炒り豆腐	鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ	砂糖	玉葱 人参 椎茸 葱	醤油	13.5 g
			三色みそ汁	味噌	じゃが芋	人参 小松菜		6.1 g
			柿			柿		
		おやつ	南瓜プリン	牛乳			南瓜プリンの素	75 kcal
21	火	昼食	ごはん		胚芽米			388 kcal
			魚のフライソース	たら 卵	パン粉 油 マヨネーズ 小麦粉	玉葱 パセリ	塩 こしょう	14.8 g
			ごまあえ		ごま 砂糖	キャベツ ほうれん草	醤油	12.4 g
			すまし汁	豆腐 わかめ 麩		人参	塩	
		おやつ	りんごゼリー			りんごジュース	ゼリーミックス	52 kcal
22	水	昼食	冷やしラーメン	鶏肉 わかめ 五目しんじょ	中華麺 コーン ごま油 砂糖	もやし	鶏がら 醤油	256 kcal
			中華風和え物	ハム	ごま油 砂糖	キャベツ 胡瓜	酢 醤油	11.7 g
			みかん缶			みかん缶		6.0 g
			牛乳	牛乳				67 kcal
		おやつ	きつねにぎり	油揚げ	胚芽米 砂糖 ごま		醤油	146 kcal
23	木	昼食	ふりかけごはん		胚芽米		ふりかけ	347 kcal
			炒り鶏	鶏肉	油 砂糖	人参 ごぼう 蒟蒻 椎茸 蓮根 筍 絹さや	みりん 醤油	12.5 g
			油揚げと青菜のみそ汁	油揚げ 味噌		小松菜		5.1 g
			りんご			りんご		
		おやつ	チーズサブレ	チーズ バター	小麦粉 砂糖			166 kcal
24	金	昼食	人参ブレッド		人参ブレッド			409 kcal
			鶏肉のカレー風味揚げ	鶏肉	油 片栗粉	ニンニク	酒 塩 醤油 カレー粉	16.3 g
			野菜サラダ	味噌 鶏肉	マヨネーズ 砂糖 ごま	胡瓜 トマト キャベツ	酢	20.6 g
			オニオンスープ			玉葱 人参	塩 コンソメ	
		おやつ	牛乳	牛乳				67 kcal
25	土	昼食	わかめにぎり		胚芽米		わかめふりかけ	108 kcal
		昼食	中華丼	豚肉 かまぼこ	胚芽米 油	玉葱 人参 キャベツ 椎茸 ショウガ	鶏がら 塩 醤油	336 kcal
			卵スープ	豆腐 わかめ 卵	ごま油		鶏がら	11.3 g
			パイ缶			パイ缶		6.9 g
		おやつ	もものタルト				もものタルト	124 kcal
27	月	昼食	ごはん		胚芽米		鶏がら 醤油	436 kcal
			麻婆豆腐	豆腐 豚肉 味噌	油 片栗粉 砂糖	椎茸 人参 葱	酒 オイスターソース	12.6 g
			棒棒鶏	鶏肉	マヨネーズ 砂糖 ごま ごま油	レタス トマト 胡瓜	めんつゆ	12.8 g
			黄桃缶			黄桃缶		
		おやつ	牛乳	牛乳				67 kcal
28	火	昼食	お麩ラスク	麩 バター	砂糖			37 kcal
		昼食	ごはん		胚芽米			401 kcal
			五目きんぴら	牛肉	じゃが芋 油 砂糖	ごぼう 人参 蒟蒻 いんげん ショウガ	醤油 みりん	12.5 g
			豆腐と麩のみそ汁	豆腐 麩 味噌		葱		10.5 g
		おやつ	オレンジ			オレンジ		
29	水	昼食	バナナケーキ	卵 牛乳 バター	ホットケーキミックス 油 砂糖	バナナ		154 kcal
			ごはん		胚芽米			398 kcal
			豚肉の生姜焼き	豚肉	砂糖	玉葱 人参 もやし ショウガ	酒 醤油	17 g
			山吹和え	そぼろ卵	砂糖	ほうれん草 人参	みりん 醤油	13.6 g
		おやつ	バナナ			バナナ		
30	木	昼食	ピザトースト	チーズ ベーコン	食パン	パセリ	ケチャップ	94 kcal
			秋の山ごはん		胚芽米 栗	しめじ 人参 椎茸	塩 醤油	394 kcal
			鮭のもみじ焼き	鮭	小麦粉 マヨネーズ 油	人参	醤油 塩 こしょう	16.4 g
			刻み昆布の炒め煮	昆布 豚肉 油揚げ	油 砂糖	ごぼう 人参	醤油	12.6 g
		おやつ	大根のみそ汁	味噌		大根 人参		
31	金	昼食	ドーナッツ				ドーナッツ	117 kcal
			バターロール		バターロール			
			パンプキンシチュー	鶏肉 ベーコン 牛乳 バター	南瓜 油 グリーンピース	玉葱 人参	コンソメ 塩 こしょう	497 kcal
			フレンチサラダ	ハム	コーン オリーブオイル 砂糖	キャベツ 胡瓜	ホワイトソース缶	17.2 g
		おやつ	りんご			りんご	酢 塩	18.7 g
		おやつ	牛乳	牛乳				67 kcal
			しおむすび	昆布	胚芽米		塩	108 kcal