

令和7年

10月 弘前保育園 給食献立表

3歳以上児

日	曜	屋 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1	水	スパニッシュオムレツ 金平ごぼう 海苔酢和え トマト ミートボールスープ煮 りんご	牛乳 いもち(みたらしあ	鶏卵・豚ひき肉・牛乳・油揚げ 鶏胸肉	スパゲッティー・サラダ油・上白糖 炒りごま黒・ごま油・じゃが芋 片栗粉・オリーブ油	玉ねぎ・人参・パセリ・切ごぼう・胡瓜 焼きのり・トマト・冷凍ブロッコリー りんご	エネルギー(kcal) 384 たんぱく質(g) 16.3 脂質(g) 15.9 食塩相当量(g) 1.8
2	木	【おにぎりを持って来る日】 甘汐ほったけ焼き魚 人参卵とし ひじきと水菜のツナマヨサラダ どさんこ汁 梨 ツナス パプリカサラダ オレンジ トマトのかきたまスープ	牛乳 マーマレードジャム	ほったけ骨なし・鶏卵 国産大豆・茹で ツナフレックノンドリップ・豚ひき肉 味噌・牛乳	サラダ油・エッグケアマヨネーズ 食パン・マーマレード	人参・干しひじき・水菜 冷凍ホールコーン・玉ねぎ・キャベツ もやし・きくらげ・だし昆布・幸水梨	エネルギー(kcal) 375 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 2.0
3	金	鶏肉のねぎまを焼き ツナス パプリカサラダ オレンジ トマトのかきたまスープ	牛乳 人参入りクッキー	鶏もも肉・味噌 ツナフレックノンドリップ・鶏卵 牛乳	サラダ油・すりごま・上白糖 ごま油・片栗粉・小麦粉 ホットケーキミックス・マーガリン オリーブ油	万能ねぎ・なす・レタス・胡瓜 冷凍パプリカ・冷凍ホールコーン オレンジ・トマト・冷凍ほうれん草・人参 キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 442 たんぱく質(g) 18.5 脂質(g) 26.5 食塩相当量(g) 1.8
4	土	すぎ焼き魚煮 竹輪カレー炒め 中華サラダ トマト 麦茶 キウイフルーツ	牛乳 蒸し芋	牛もも肉・豚バラ肉・焼き豆腐 竹輪・ささ身・牛乳	上白糖・サラダ油・春雨 炒りごま白・ごま油・さつま芋	さがきごぼう・白菜・人参・えのき茸 水菜・長ねぎ・だし昆布・しめじ エリンギ・チンゲン菜・胡瓜・トマト キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 423 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g) 1.7
6	月	親子丼 ブロッコリーとコーンの炒めもの キャベツのサラダ トマト りんご 麦茶	牛乳 うさぎ蒸しパン	鶏もも肉・板かまぼこ・鶏卵 ダイスチーズ・牛乳・こしあん	サラダ油・上白糖・いか短冊 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス(食紅)赤・黄	玉ねぎ・人参・万能ねぎ・焼きのり 冷凍ブロッコリー・冷凍ホールコーン キャベツ・干しぶどう・胡瓜・トマト りんご	エネルギー(kcal) 428 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 1.8
7	火	肉豆腐 じゃがいものベーコン炒め トマト 白菜の昆布和え グレープフルーツ	牛乳 ほうれん草ケーキ	豚もも肉・木綿豆腐・ベーコン 牛乳・鶏卵	上白糖・じゃが芋・サラダ油 ホットケーキミックス・バター	玉ねぎ・人参・絹さや・干し椎茸 だし昆布・ピーマン・トマト・白菜・胡瓜 さがなみ昆布・グレープフルーツ 冷凍ほうれん草	エネルギー(kcal) 347 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 16.0 食塩相当量(g) 1.5
8	水	【パンの日・ご飯のいらない日】 食パン クリームシチュー ブロッコリーときのこ炒め ツナサラダ オレンジ	牛乳 ゆかりおにぎり	鶏もも10gカット・牛乳・ベーコン ツナフレックノンドリップ	食パン・じゃが芋 エッグケアマヨネーズ・精白米	人参・玉ねぎ・冷凍ほうれん草 冷凍グリーンピース・冷凍ホールコーン 冷凍ブロッコリー・しめじ・エリンギ レタス・胡瓜・オレンジ・ゆかり	エネルギー(kcal) 506 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 18.7 食塩相当量(g) 1.4
9	木	スクランブルエッグ 豚肉ともやしの炒め物 白菜おかか和え トマト とん汁 パイン	牛乳 コーンフレックヨー	鶏卵・ベーコン・牛乳・豚バラ肉 竹輪・かつお節 35g・豚ひき肉 高野豆腐・味噌・スキムミルク	マーガリン・サラダ油・上白糖 冷凍さと芋・コーンフレック	ミックスベジタブル・もやし・人参・ピーマン 白菜・トマト・大根・さがきごぼう しめじ・長ねぎ・だし昆布 バインアップル・バナナ・干しぶどう りんご	エネルギー(kcal) 384 たんぱく質(g) 19.0 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 2.0
10	金	【きりん組・ぱんだ組・ぞう組お弁当日】	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳・ダイスチーズ	ホットケーキミックス	冷凍ホールコーン	エネルギー(kcal) 157 たんぱく質(g) 6.3 脂質(g) 3.7 食塩相当量(g) 0.6
11	土	【麺の日・ご飯のいらない日】 わかめうどん 野菜のかき揚げ さつままいもサラダ かき 麦茶	牛乳 煮豆	ナルト・煮干し・竹輪・鶏卵 プレスハム・牛乳・金時豆	茹でうどん・小麦粉・サラダ油 さつま芋・エッグケアマヨネーズ 中ざら糖	長ねぎ・干し椎茸・カットわかめ・人参 さがきごぼう・玉ねぎ・水菜・胡瓜 干しぶどう・レタス・柿	エネルギー(kcal) 461 たんぱく質(g) 13.4 脂質(g) 13.4 食塩相当量(g) 1.9
14	火	甘汐さば焼き魚 春雨のソテー 人参の味噌マヨ和え トマト なめこ味噌汁 バナナ	牛乳 ミニピザ	さば骨なし・豚もも肉・竹輪・味噌 絹ごし豆腐・煮干し・牛乳 ベーコン レッドチーダー入ミックスチーズ	春雨・ごま油・上白糖 エッグケアマヨネーズ・餃子の皮 玉ねぎ	長ねぎ・人参・ピーマン・きくらげ・胡瓜 トマト・なめこ・だし昆布・バナナ 玉ねぎ	エネルギー(kcal) 397 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 19.9 食塩相当量(g) 2.1
15	水	【麺の日・ご飯のいらない日】 味噌ラーメン わかめの炒め物 パンパンジー トマト キウイフルーツ	牛乳 うどんかりんとう	煮干し・豚ひき肉・ナルト・竹輪 油揚げ・鶏胸肉・牛乳	茹で中華・ごま油・サラダ油 上白糖・すりごま・茹で太うどん 粉砂糖	だし昆布・キャベツ・人参・きくらげ もやし・小松菜・冷凍ホールコーン 長ねぎ・カットわかめ・胡瓜・レタス トマト・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 448 たんぱく質(g) 23.8 脂質(g) 15.6 食塩相当量(g) 3.8
16	木	干草焼 里芋フライドポテト ほうれん草の磯和え せんべい汁 グレープフルーツ	手作りプリン②	鶏卵・板かまぼこ・絹ごし豆腐 鶏もも10gカット・生卵黄・牛乳 ホイップクリーム	上白糖・冷凍さと芋・サラダ油 せんべい汁用せんべい メーブルシロップ	干し椎茸・干しひじき・万能ねぎ 冷凍ほうれん草・人参・のり佃煮・白菜 さがきごぼう・しめじ・長ねぎ だし昆布・グレープフルーツ チェリー缶	エネルギー(kcal) 391 たんぱく質(g) 16.8 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 2.3
17	金	タンドリーチキン さつま芋とれんこんの甘辛炒め キャベツなめたけ和え 白菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 ミルクスイーツ苺味	鶏もも肉・プレーンヨーグルト 生揚げ・煮干し・味噌・牛乳	サラダ油・さつま芋・上白糖 片栗粉・炒りごま白 ミルクスイーツ	れんこん・人参・キャベツ・もやし なめ苺びん詰め・白菜・小松菜 だし昆布・オレンジ	エネルギー(kcal) 338 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 14.4 食塩相当量(g) 2.0
18	土	豆腐チャンプルー 揚げワンタン レタスさがなみと和え 大根の味噌汁 パイン	牛乳 コーンフレック	木綿豆腐・鶏卵・豚もも肉 冷凍ワンタン・板かまぼこ・油揚げ 煮干し・味噌・牛乳	ごま油・サラダ油 チョコクリスピー・コーンフレック	玉ねぎ・ピーマン・人参・レタス・胡瓜 さがなみ昆布・大根・長ねぎ・だし昆布 バインアップル	エネルギー(kcal) 384 たんぱく質(g) 19.0 脂質(g) 16.8 食塩相当量(g) 1.8
20	月	シーフードカレー いんげんの炒めもの トマト わかめサラダ オレンジ 麦茶	牛乳 ポップコーン	豚ひき肉・むきえび・スキムミルク 豚もも肉・冷凍さがみ油揚げ しらす干し・牛乳	じゃが芋・いか短冊・サラダ油 ポップコーン	玉ねぎ・人参・福神漬・いんげん・トマト カットわかめ・レタス・胡瓜・オレンジ	エネルギー(kcal) 460 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 21.4 食塩相当量(g) 4.5
21	火	たらのパン粉焼き キャベツとウィンナーのソテー ほうれん草サラダ きのこスープ バナナ	牛乳 はりねずみスイート	たら骨なし・粉チーズ 荒挽きウィンナー・鶏卵 プレスハム・豚ひき肉・牛乳 生卵黄	パン粉・サラダ油 エッグケアマヨネーズ・さつま芋 上白糖・マーガリン・炒りごま黒	キャベツ・人参・もやし 冷凍ホールコーン・ほうれん草・レタス 生しいたけ・えのき茸・まいたけ セロリー・バナナ	エネルギー(kcal) 421 たんぱく質(g) 19.8 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 1.8
22	水	豚肉のアングレース風 粉ふきいも ブロッコリーのツナ和え トマト ほうれん草のスープ キウイフルーツ	牛乳 水羊羹	豚もも肉・ツナフレックノンドリップ 荒挽きウィンナー・牛乳 こしあん	片栗粉・サラダ油・上白糖・パン粉 じゃが芋・エッグケアマヨネーズ すりごま	あおのり・冷凍ブロッコリー・人参 トマト・ほうれん草・玉ねぎ キウイフルーツ・粉寒天	エネルギー(kcal) 342 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 12.8 食塩相当量(g) 2.0
23	木	【誕生会・ご飯のいらない日】 えびピラフ 鶏肉から揚げ コールスローサラダ トマト わかめスープ フルーツ盛り合わせ	牛乳 どうぶつブラウニー	むきえび・鶏もも肉・牛乳 絹ごし豆腐・ホイップクリーム	精白米・マーガリン・上白糖 片栗粉・サラダ油 エッグケアマヨネーズ・炒りごま白 ホットケーキミックス・ビスケット	玉ねぎ・人参・ピーマン マッシュルーム缶・キャベツ・胡瓜 冷凍ホールコーン・トマト・カットわかめ 長ねぎ・レタス・幸水梨・柿	エネルギー(kcal) 645 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 26.1 食塩相当量(g) 2.6
24	金	【麺の日・ご飯のいらない日】 塩ラーメン 竹の子炒め トマト 春雨中華和え グレープフルーツ	牛乳 ミルクスイーツフル	煮干し・豚バラ肉・ナルト・豚もも肉 冷凍さがみ油揚げ・プレスハム 錦糸卵・牛乳	茹で中華・ごま油・サラダ油 春雨・炒りごま白・上白糖 ミルクスイーツ	だし昆布・キャベツ・人参・きくらげ もやし・エリンギ・冷凍ホールコーン 長ねぎ・チンゲン菜・茹竹の子・トマト 胡瓜・グレープフルーツ・りんご・バナナ みかん缶・バイン缶・黄桃缶	エネルギー(kcal) 445 たんぱく質(g) 16.3 脂質(g) 11.5 食塩相当量(g) 3.1
25	土	麻婆豆腐 ふき炒め いか酢味噌和え トマト 麦茶 バナナ	牛乳 じゃがマヨ	木綿豆腐・豚ひき肉・味噌 豚もも肉・冷凍さがみ油揚げ・いか 牛乳	サラダ油・上白糖・片栗粉 ごま油・じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	長ねぎ・人参・えのき茸・茹ふき キャベツ・胡瓜・トマト・バナナ	エネルギー(kcal) 390 たんぱく質(g) 20.8 脂質(g) 16.9 食塩相当量(g) 1.7
27	月	ガバオ風ライス 塩金平ごぼう キャベツのゆかり和え トマト りんご 乳酸菌飲料	牛乳 カレーチーズラスク	豚ひき肉・鶏卵 冷凍さがみ油揚げ・竹輪 乳酸菌飲料・牛乳・粉チーズ	サラダ油・上白糖・炒りごま黒 ごま油・食パン エッグケアマヨネーズ	玉ねぎ・ピーマン・冷凍パプリカ 切ごぼう・人参・キャベツ・胡瓜・ゆかり トマト・りんご	エネルギー(kcal) 430 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 19.3 食塩相当量(g) 2.0
28	火	【郷土料理【鳥取県】】 じゃぶ煮風(鳥取県) スタミナ納豆(鳥取県) 人参の鯖味噌炒め もやしと胡瓜のなめたけ和え グレープフルーツ	牛乳 いもぼた(鳥取県)	鶏もも10gカット・焼き豆腐 冷凍さがみ油揚げ 冷凍ひきわり納豆醤油味 鶏ひき肉・さば味噌煮缶・牛乳 つぶあん	上白糖・ごま油・サラダ油 さつま芋・もち米	さがきごぼう・人参・長ねぎ・干し椎茸 万能ねぎ・小松菜・もやし・胡瓜 なめ苺びん詰め・グレープフルーツ	エネルギー(kcal) 566 たんぱく質(g) 24.4 脂質(g) 15.5 食塩相当量(g) 2.0
29	水	いり豆腐 ひじき炒り煮 ほうれん草のごまあえ トマト 玉ねぎとしめじの味噌汁 パイン	牛乳 大根もち	木綿豆腐・豚バラ肉 冷凍さがみ油揚げ 国産大豆・茹で・生揚げ・煮干し 味噌・牛乳・干しえび	サラダ油・上白糖・すりごま 小麦粉・片栗粉・ごま油	ミックスベジタブル・きくらげ・万能ねぎ 干しひじき・人参・冷凍グリーンピース 冷凍ほうれん草・トマト・玉ねぎ・しめじ 長ねぎ・だし昆布・バインアップル 大根	エネルギー(kcal) 351 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 17.2 食塩相当量(g) 2.2
30	木	さばのごまつけ焼き きこの豚肉炒め ポテテサラダ キウイフルーツ すいとん汁	牛乳 ジャム入りミルクス	さば骨なし・味噌・豚もも肉 鶏もも10gカット・木綿豆腐・牛乳	すりごま・上白糖・サラダ油 ポテトチップスうすしお味 エッグケアマヨネーズ・白玉粉 小麦粉・ミルクスイーツ ブルーベリージャム	まいたけ・えのき茸・エリンギ・小松菜 キャベツ・胡瓜・人参 冷凍ホールコーン・キウイフルーツ 白菜・さがきごぼう・しめじ・長ねぎ だし昆布	エネルギー(kcal) 449 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 22.7 食塩相当量(g) 1.9
31	金	豚肉と支那竹炒め 南瓜いとこ煮 ブロッコリーの味噌マヨ和え トマト かきたま汁 キウイフルーツ	牛乳 おばけパン	豚もも肉・つぶあん・竹輪・味噌 鶏卵・牛乳	サラダ油・ごま油・中ざら糖 エッグケアマヨネーズ・片栗粉 バターロール・バター・上白糖 小麦粉・チョコペン	味付け支那竹・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・南瓜・冷凍ブロッコリー 胡瓜・トマト・ほうれん草・万能ねぎ だし昆布・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 428 たんぱく質(g) 14.5 脂質(g) 18.0 食塩相当量(g) 1.7

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
432 kcal	20.0 g	18.0 g	231 mg	2.4 mg	215 μg	0.34 mg	0.38 mg	49 mg	6.4 g	2.2 g

(※ このマークの日はご飯はいりません)

※3歳以上児は米飯110g、172kcalを引いた栄養価です。また、現在使用中の栄養ソフトの仕様上献立名が途切れて表示される場合があります。ご了承ください。

- * 麺の日、パンの日、お誕生会でご飯がいりません。
- * おにぎりを持って来る日です。
- * きりん組・ぱんだ組・ぞう組はお弁当を持って来てください。
- * 今月の郷土料理は鳥取県です。(10/28)
- * 都合により献立を変更する場合があります。

