

令和7年

10月 弘前保育園 給食献立表

3歳未満児

日	曜	昼 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	米飯 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 ビスケット 牛乳 いもち(みたらしあん)	牛乳・鶏卵・豚ひき肉・油揚げ 鶏胸肉	ビスケット・精白米・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) 472 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 16.7 食塩相当量(g) 1.8
2	木	【おにぎりを持って来る日】 米飯 甘汐ほけ焼き魚 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	牛乳 せんべい 牛乳 マーマレードジャム	牛乳・ほけけ骨なし・鶏卵 国産大豆・茹で ツナフレークノンドリップ・豚ひき肉 味噌	揚げせんべい・精白米・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) 462 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 17.2 食塩相当量(g) 1.7
3	金	おにぎり 鶏肉のねぎみそ焼き ツナス パブリカサラダ オレンジ トマトのかきたまスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 人参入りクッキー	牛乳・鶏もも肉・味噌 ツナフレークノンドリップ・鶏卵	ビスケット・精白米・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	混ぜ込みわかめ・万能ねぎ・なす レタス・胡瓜・冷凍パブリカ 冷凍ホールコーン・オレンジ・トマト 冷凍ほうれん草・人参	エネルギー(kcal) 533 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 24.2 食塩相当量(g) 2.0
4	土	米飯 すき焼き風煮 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 ビスケット 牛乳 蒸し芋	牛乳・牛もも肉・豚バラ肉 焼き豆腐・竹輪・ささ身	ビスケット・精白米・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) 496 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 1.4
6	月	米飯 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 せんべい 牛乳 うさぎ蒸しパン	牛乳・鶏もも肉・板かまぼこ 鶏卵・ダイスチーズ・こしあん	サラダ味せんべい・精白米 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) 496 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 16.2 食塩相当量(g) 1.5
7	火	米飯 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 せんべい 牛乳 ほうれん草ケーキ	牛乳・豚もも肉・木綿豆腐 ベーコン・鶏卵	揚げせんべい・精白米・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) 447 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 16.5 食塩相当量(g) 1.3
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 ビスケット 牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳・鶏もも10gカット・ベーコン ツナフレークノンドリップ	ビスケット・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) 459 たんぱく質(g) 18.0 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 1.2
9	木	米飯 スクランブルエッグ 豚肉ともやしの炒め物 白菜おなか和え トマト とん汁 パイン	牛乳 せんべい 牛乳 コーンフレークヨー	牛乳・鶏卵・ベーコン・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	揚げせんべい・精白米・マーガリン サラダ油・上白糖・冷凍さと芋 コーンフレーク	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) 466 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 1.9
10	金	米飯 豆腐ナゲット れんこんの炒め物 ナムル 切り干し大根の味噌汁 バナナ	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・生揚げ・プレスハム 冷凍さがみ油揚げ・煮干し・味噌 ダイスチーズ	ビスケット・精白米・片栗粉 サラダ油・上白糖・炒りごま白 ごま油・ホットケーキミックス	玉ねぎ・あおのり・れんこん・人参 ほうれん草・もやし・切干し大根 えのき茸・長ねぎ・だし昆布・バナナ 冷凍ホールコーン	エネルギー(kcal) 507 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 2.0
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 さつま芋もサラダ かき 麦茶	牛乳 せんべい 牛乳 煮豆	牛乳・ナルト・煮干し・竹輪 鶏卵・プレスハム・金時豆	揚げせんべい・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・中さら糖	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) 421 たんぱく質(g) 12.7 脂質(g) 13.7 食塩相当量(g) 1.8
14	火	米飯 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 せんべい 牛乳 ミニピザ	牛乳・さば骨なし・豚もも肉・竹輪 味噌・絹ごし豆腐・煮干し ベーコン レッドチェダー入ミックスチーズ	揚げせんべい・精白米・春雨 ごま油・上白糖 エッグケアマヨネーズ・餃子の皮	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) 452 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 1.9
15	水	【麺の日・ご飯のいらない日】 米飯 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 ビスケット 牛乳 うどんかりんとう	牛乳・煮干し・豚ひき肉・ナルト 竹輪・油揚げ・鶏胸肉	ビスケット・精白米・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) 516 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 16.4 食塩相当量(g) 2.9
16	木	米飯 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	牛乳 せんべい 手作りプリン②	牛乳・鶏卵・板かまぼこ 絹ごし豆腐・鶏もも10gカット 生卵黄・ホイップクリーム	揚げせんべい・精白米・上白糖 冷凍さと芋・サラダ油 せんべい汁用せんべい メープルシロップ	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) 454 たんぱく質(g) 16.2 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 1.6
17	金	タンドリリーチキン 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 ビスケット 牛乳 ミルクスイーツ苺味	牛乳・鶏もも肉 プレーンヨーグルト・生揚げ 煮干し・味噌	ビスケット・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) 332 たんぱく質(g) 16.2 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 1.7
18	土	米飯 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 せんべい コーンフレーク	牛乳・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	揚げせんべい・精白米・ごま油 サラダ油・チョコクリスピー コーンフレーク	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) 446 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 1.5
20	月	米飯 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 せんべい 牛乳 ポップコーン	牛乳・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	揚げせんべい・精白米・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) 516 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 20.3 食塩相当量(g) 3.6
21	火	米飯 たらこのパン粉焼き キャベツとウインナーのソテー ほうれん草サラダ きのこスープ バナナ	牛乳 ビスケット 牛乳 はりねずみスイート	牛乳・たら骨なし・粉チーズ 荒挽きウインナー・鶏卵 プレスハム・豚ひき肉・生卵黄	ビスケット・精白米・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) 500 たんぱく質(g) 19.0 脂質(g) 18.0 食塩相当量(g) 1.7
22	水	米飯 豚肉のアングリーズ風 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 せんべい 牛乳 水羊羹	牛乳・豚もも肉 ツナフレークノンドリップ 荒挽きウインナー・こしあん	揚げせんべい・精白米・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) 413 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 12.8 食塩相当量(g) 1.6
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 ビスケット 牛乳 どうぶつブラウニー	牛乳・むきえび・鶏もも肉 絹ごし豆腐・ホイップクリーム	ビスケット・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	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) 562 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 23.5 食塩相当量(g) 2.1
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 せんべい 牛乳 ミルクスイーツツル	牛乳・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	揚げせんべい・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) 385 たんぱく質(g) 13.8 脂質(g) 11.4 食塩相当量(g) 2.3
25	土	米飯 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 ビスケット 牛乳 じゃがマヨ	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉・味噌 豚もも肉・冷凍さがみ油揚げ・いか	ビスケット・精白米・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) 486 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 1.6
27	月	米飯 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 ビスケット 牛乳 カレーチーズラスク	牛乳・豚ひき肉・鶏卵 冷凍さがみ油揚げ・竹輪 乳酸菌飲料・粉チーズ	ビスケット・精白米・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・冷凍パブリカ 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) 505 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 1.8
28	火	【郷土料理【鳥取県】】 米飯 じゃが煮風(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 塩せんべい 牛乳 いもぼた(鳥取県)	牛乳・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 つぶあん	サラダ味せんべい・精白米 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) 605 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 14.7 食塩相当量(g) 1.8
29	水	米飯 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 ビスケット 牛乳 大根もち	牛乳・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・干しえび	ビスケット・精白米・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) 444 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 17.2 食塩相当量(g) 1.7
30	木	米飯 さばのごまつけ焼き きのこの豚肉炒め ポテチサラダ キウイフルーツ すいとん汁	牛乳 せんべい 牛乳 ジャム入りミルクス	牛乳・さば骨なし・味噌・豚もも肉 鶏もも10gカット・木綿豆腐	揚げせんべい・精白米・すりごま 上白糖・サラダ油 ポテチ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) 522 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 20.9 食塩相当量(g) 1.5
31	金	米飯 豚肉と支那竹炒め 南瓜いとし煮 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(未満児朝補) ビスケット 牛乳 おぼけパン	牛乳・豚もも肉・つぶあん・竹輪 味噌・鶏卵	ビスケット・精白米・サラダ油 ごま油・中さら糖 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) 513 たんぱく質(g) 15.2 脂質(g) 18.4 食塩相当量(g) 1.5

★ 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
477 kcal	18.4 g	17.3 g	257 mg	1.8 mg	177 μg	0.28 mg	0.37 mg	35 mg	4.8 g	1.8 g

※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。

*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。

