

令和7年 10月 献立表

箕面市立保育所・認定こども園給食

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他
1(水)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん,なべし ぎ,すまし汁	牛乳 梨 おかき	牛乳,豚肉,生揚げ,さば節	せんべい,米,三温糖,サラダ 油,おかき	茄子,たまねぎ,人参,ピーマ ン,小松菜,大根,しめじ,梨	ふりかけ,赤味噌,しょうゆ,塩
2(木)	牛乳 せんべい	ごはん,ハンバーグ,野 菜のソテー,野菜スー プ,みかん	牛乳 お米のケーキ	牛乳,牛ひき肉,豚ひき肉, ベーコン	せんべい,米,じゃがいも,パン 粉,サラダ油,上新粉,三温糖, 粉糖	たまねぎ,人参,キャベツ,ほう れん草,にら,みかん,りんご	塩,トマトケチャップ,ウスター ソース,ブイヨン,しょうゆ,ベー キングパウダー,.
3(金)	牛乳 せんべい	ごはん,焼き魚,煮びた し,さつま汁	牛乳 きなこのラスク	牛乳,さわら,さば節,きな粉	せんべい,米,さつまいも,ドッ グパン,サラダ油,三温糖	はくさい,チンゲンツアイ,人 参,大根,葉ねぎ	塩,しょうゆ,しらたき,赤味噌, 白味噌
4(土)	牛乳 せんべい	そぼろごはん,味噌汁, 甘夏みかん	牛乳 ももゼリー 米ポン菓子	牛乳,鶏ひき肉,さば節	せんべい,米,三温糖,じゃがい も,ももゼリー,米ポン菓子	しょうが,人参,ほうれん草,た まねぎ,葉ねぎ,甘夏みかん (缶)	塩,しょうゆ,本みりん,赤味噌, 白味噌
6(月)	牛乳 せんべい	のりごはん,さといもの 煮物,味噌汁	牛乳 りんご おかき 	牛乳,きざみのり,鶏肉,生揚 げ,さば節	せんべい,米,里いも,三温糖, おかき	大根,人参,れんこん,たまね ぎ,はくさい,小松菜,りんご	しらたき,しょうゆ,赤味噌,白 味噌
7(火)	牛乳 せんべい	ごはん,肉じゃが,甘酢煮	牛乳 みかん せんべい	牛乳,牛肉,さば節	せんべい,米,じゃがいも,三温 糖,サラダ油	たまねぎ,人参,グリーンピース (冷),大根,きゅうり,みかん	しらたき,しょうゆ,酢
8(水)	牛乳 せんべい	ごはん,味噌煮,すまし汁	牛乳 みかんゼリー おかき	牛乳,豚肉,生揚げ,さば節	せんべい,米,じゃがいも,サラ ダ油,三温糖,みかんゼリー, おかき	大根,人参,たまねぎ,しめじ, ほうれん草	しょうゆ,赤味噌,塩
9(木)	牛乳 みかん	ごはん,ケチャップ炒め, 野菜スープ	牛乳 野菜チップス	牛乳,フランクフルト,豚肉	米,三温糖,サラダ油,じゃがい も	みかん(缶),たまねぎ,キャベ ツ,人参,ピーマン,はくさい,小 松菜,れんこん	トマトケチャップ,しょうゆ,ブイ ヨン,塩
10(金)	牛乳 せんべい	しそごはん,煮魚,添え野 菜,味噌汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳,カラスガレイ,油揚げ,わ かめ,さば節	せんべい,米,三温糖,じゃがい も,ドッグパン	しょうが,人参,小松菜,たまね ぎ,りんご	ゆかり,だし昆布,しょうゆ,本 みりん,赤味噌,白味噌
11(土)	牛乳 せんべい	ピラフ,味噌スープ	牛乳 みかん せんべい	牛乳,鶏肉,(絹)豆腐	せんべい,米,サラダ油	たまねぎ,人参,グリーンピース (冷),かぼちゃ,チンゲンツア イ,みかん(缶)	ブイヨン,塩,赤味噌
14(火)	牛乳 せんべい	ごはん,鮭の照り焼き,煮 浸し,味噌汁	牛乳 梨 おかき	牛乳,さけ,(絹)豆腐,さば節	せんべい,米,三温糖,おかき	はくさい,人参,ほうれん草,梨	しょうゆ,本みりん,赤味噌,白 味噌 
15(水)	牛乳 せんべい	ごはん,ポークチャップ, 野菜のソテー	牛乳 みかん おかき	牛乳,豚肉	せんべい,米,じゃがいも,三温 糖,サラダ油,おかき	たまねぎ,人参,キャベツ,コー ン(冷),みかん(缶)	ブイヨン,トマトケチャップ,ウス ターソース,しょうゆ,塩
16(木)	牛乳 甘夏みかん	ごはん,麻婆豆腐,きのこ サラダ	牛乳 わかめごはん	牛乳,豚ひき肉,絹豆腐(冷), ベーコン,油揚げ,わかめ	米,三温糖,サラダ油,片栗粉	甘夏みかん(缶),たまねぎ,人 参,葉ねぎ,ほうれん草,しめじ, えのきたけ	ブイヨン,しょうゆ,塩,赤味噌, 酢

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他
17(金)	牛乳 せんべい	ごはん,焼き魚,煮びたし,さつまい	牛乳 きなこのラスク	牛乳,さわら,さば節,きな粉	せんべい,米,さつまいも,ドッグパン,サラダ油,三温糖	はくさい,チンゲンツアイ,人参,大根,葉ねぎ	塩,しょうゆ,しらたき,赤味噌,白味噌
18(土)	牛乳 せんべい	そばろごはん,味噌汁,甘夏みかん	牛乳 ももゼリー 米ポン菓子	牛乳,鶏ひき肉,さば節	せんべい,米,三温糖,じゃがいも,ももゼリー,米ポン菓子	しょうが,人参,ほうれん草,たまねぎ,葉ねぎ,甘夏みかん(缶)	塩,しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌
20(月)	牛乳 せんべい	ごはん,ポークカレー,炒めサラダ,キャベツ・きゅうり,みかん	牛乳 ももゼリー 米ポン菓子	牛乳,豚肉	せんべい,米,じゃがいも,サラダ油,上新粉,ももゼリー,米ポン菓子	たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,みかん(缶)	塩,カレー粉,ブイオン,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,チャツネ,水,酢
21(火)	牛乳 せんべい	のりごはん,さといもの煮物,味噌汁	牛乳 りんご おかき	牛乳,きざみのり,鶏肉,生揚げ,さば節	せんべい,米,里いも,三温糖,おかき	大根,人参,れんこん,たまねぎ,はくさい,小松菜,りんご	しらたき,しょうゆ,赤味噌,白味噌
22(水)	牛乳 せんべい	ごはん,肉じゃが,甘酢煮	牛乳 みかん せんべい	牛乳,牛肉,さば節	せんべい,米,じゃがいも,三温糖,サラダ油	たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),大根,きゅうり,みかん	しらたき,しょうゆ,酢
23(木)	牛乳 みかん	ごはん,野菜炒め,味噌汁	牛乳 スパゲティのミートソース煮	牛乳,豚肉,油揚げ,わかめ,さば節,牛ひき肉	米,三温糖,サラダ油,スパゲティ	みかん,たまねぎ,キャベツ,人参,小松菜,大根,緑豆もやし,ピーマン	しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌,トマトケチャップ,ウスターソース,塩
24(金)	牛乳 せんべい	しそごはん,煮魚,添え野菜,味噌汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳,カラスガレイ,油揚げ,わかめ,さば節	せんべい,米,三温糖,じゃがいも,ドッグパン	しょうが,人参,小松菜,たまねぎ,りんご	ゆかり,だし昆布,しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌
25(土)	牛乳 せんべい	ピラフ,味噌スープ	牛乳 みかん せんべい	牛乳,鶏肉,(絹)豆腐	せんべい,米,サラダ油	たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),かぼちゃ,チンゲンツアイ,みかん(缶)	ブイオン,塩,赤味噌
27(月)	牛乳 せんべい	ごはん,ポークチャップ,野菜のソテー	牛乳 丸干し おかき	牛乳,豚肉,丸干し	せんべい,米,じゃがいも,三温糖,サラダ油,おかき	たまねぎ,人参,キャベツ,コーン(冷)	ブイオン,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,塩
28(火)	牛乳 せんべい	ごはん,鮭の照り焼き,煮浸し,味噌汁	牛乳 梨 おかき	牛乳,さけ,(絹)豆腐,さば節	せんべい,米,三温糖,おかき	はくさい,人参,ほうれん草,梨	しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌
29(水)	牛乳 白桃	ごはん,味噌煮,すまし汁	牛乳 みかんゼリー おかき	牛乳,豚肉,生揚げ,さば節	米,じゃがいも,サラダ油,三温糖,みかんゼリー,おかき	白桃(缶),大根,人参,たまねぎ,しめじ,ほうれん草	しょうゆ,赤味噌,塩
30(木)	牛乳 みかん	ごはん,ケチャップ炒め,野菜スープ	牛乳 野菜チップス	牛乳,フランクフルト,豚肉	米,三温糖,サラダ油,じゃがいも	みかん(缶),たまねぎ,キャベツ,人参,ピーマン,はくさい,小松菜,れんこん	トマトケチャップ,しょうゆ,ブイオン,塩
31(金)	牛乳 甘夏みかん	ごはん,麻婆豆腐,きのこサラダ	牛乳 かぼちゃのおはぎ	牛乳,豚ひき肉,絹豆腐(冷),ベーコン	米,三温糖,サラダ油,片栗粉,もち米	甘夏みかん(缶),たまねぎ,人参,葉ねぎ,ほうれん草,しめじ,えのきたけ,かぼちゃ	ブイオン,しょうゆ,塩,赤味噌,酢

月平均栄養価(乳児)

エネルギー 452kcal たんぱく質 18.7g 脂質 13.4g

月平均栄養価(幼児)

エネルギー 537kcal たんぱく質 21.9g 脂質 15.0g

\*運動会の日までの3、4、5歳児クラス:10時に味噌スープが出ます。

\*献立は諸事情により、変更することがあります。

