



2025年10月献立表



クラウン保育園

日付	曜日	おやつ(午前) ★0〜2歳児のみ	献立	昼食	主な材料と体内での働き			おやつ(午後)		栄養価	
					主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立		材料
1	15	29	水	きなこせんべい 牛乳	揚げ鶏の味噌がらめ 切干大根サラダ ごはん すまし汁 青りんごゼリー	鶏肉・赤みそ 切干大根・キャベツ・人参 干しいたけ・白菜 青りんごゼリーの素	でん粉・油・砂糖 砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・みりん風調味料・だし 醤油・酢・みりん風調味料 だし・醤油・塩	フルーツヨーグルト お茶	バイン缶・黄桃缶・ヨーグルト 砂糖・スキムミルク 麦茶	エ 461 kcal たん 19.3 g 脂 8.4 g 食塩 1.2 g
2	16		木	ビスケット 牛乳	肉うどん ジャーマンポテト バナナ	豚肉 あらびきウインナー 白菜・小松菜・人参・干しいたけ 玉ねぎ バナナ	うどん じゃが芋・油	だし・醤油・みりん風調味料 塩	お好み焼き ジョア	小麦粉・卵・豚肉・油・キャベツ 人参・だし・中濃ソース・あおさのり・かつお節 ジョア(マスカット)	エ 489 kcal たん 22.9 g 脂 14.6 g 食塩 1.2 g
3	17		金	星っ子 牛乳	白身魚のカレーマヨ焼 そぼろきんぴら 麦ごはん 味噌汁 オレンジ	たら 鶏ひき肉 赤みそ・白みそ かぼちゃ・大根 オレンジ	ノンエッグマヨネーズ・油 油・砂糖・白ごま 米(国産)・押麦	塩・カレー粉 醤油・みりん風調味料・料理酒・だし だし	セサミトースト 牛乳	食パン・白ごま バター・砂糖 牛乳	エ 550 kcal たん 21.2 g 脂 15.6 g 食塩 1.6 g
4	18		土	ライスクッキー 牛乳	鶏肉の貝だくさんみそ汁 わかめおにぎり ウインナー バナナ	鶏肉・赤みそ・白みそ あらびきウインナー バナナ	じゃが芋 米(国産)	だし	きなこせんべい 牛乳	きなこせんべい 牛乳	エ 454 kcal たん 16.1 g 脂 12.2 g 食塩 1.4 g
6			月	かぼちゃポーロ 牛乳	うさぎキーマカレー 花野菜サラダ バイン	豚ひき肉・大豆ミート レーズン・きぬさや・玉ねぎ・人参・コーン ブロッコリー・カリフラワー・人参 バイン缶	米(国産)・油・砂糖 砂糖・油	お米カレールウ・ケチャップ・中濃ソース 酢・醤油・塩	みたらし団子 牛乳	豆腐・上新粉・白玉粉・砂糖 醤油・みりん風調味料 牛乳	エ 618 kcal たん 18.4 g 脂 16.9 g 食塩 1.8 g
	20		月	かぼちゃポーロ 牛乳	キーマカレー 花野菜サラダ バイン	豚ひき肉・大豆ミート 玉ねぎ・人参・コーン ブロッコリー・カリフラワー・人参 バイン缶	米(国産)・油・砂糖 砂糖・油	お米カレールウ・ケチャップ・中濃ソース 酢・醤油・塩	あおさポテトフライ 牛乳	じゃが芋・油 塩・あおさのり 牛乳	エ 566 kcal たん 17.8 g 脂 19.5 g 食塩 1.6 g
7	21		火	のりすけせんべい 牛乳	豚肉のピカタ ひじきサラダ パン スープ バナナ	豚肉・卵 ツナフレック 小松菜・玉ねぎ バナナ	小麦粉・油 砂糖・ノンエッグマヨネーズ 食パン	コンソメ・塩・ケチャップ だし・醤油・みりん風調味料 コンソメ・塩	きつねおにぎり 牛乳	米(国産)・油揚げ・醤油 砂糖・みりん風調味料 牛乳	エ 561 kcal たん 25.1 g 脂 22.0 g 食塩 2.4 g
8	22		水	星っ子 牛乳	秋野菜マーボー 三色ナムル ごはん 中華スープ オレンジ	豆腐・豚ひき肉・大豆ミート・赤みそ しょうが・玉ねぎ・ごぼう・人参・干しいたけ もやし・ほうれん草・人参・にんにく 白菜・わかめ オレンジ	砂糖・調合ごま油・でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 醤油・塩 鶏がらスープ・塩	お麩のラスク 牛乳	おつゆ麩・バター 砂糖 牛乳	エ 544 kcal たん 20.4 g 脂 17.9 g 食塩 2.3 g
9	23		木	きなこせんべい 牛乳	さわらのちゃんちゃん焼 マカロニサラダ 麦ごはん すまし汁 ピーチゼリー	さわら・白みそ 白菜・玉ねぎ・人参・えのきだけ きゅうり・コーン 大根	油・砂糖 マカロニ・ノンエッグマヨネーズ 米(国産)・押麦 花麩 ピーチゼリーの素	料理酒・塩・みりん風調味料・醤油 だし・醤油・塩	りんご蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 りんごジュース・りんご缶 牛乳	エ 558 kcal たん 20.2 g 脂 12.0 g 食塩 1.4 g
10	24		金	ビスケット 牛乳	チャンボン レバーのかりん揚げ オレンジ	豚肉 豚レバー 玉ねぎ・人参・キャベツ しょうが オレンジ	ラーメン・油 でん粉・油・砂糖・白ごま	塩・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ 醤油・ケチャップ・ウスターソース	焼おにぎり 牛乳	米(国産)・押麦・油 醤油・みりん風調味料 牛乳	エ 519 kcal たん 21.6 g 脂 15.9 g 食塩 2.1 g
11	25		土	ライスクッキー 牛乳	豚汁 おかかおにぎり ウインナー バナナ	豚肉・赤みそ・白みそ かつお節 あらびきウインナー バナナ	大根・ごぼう・人参 米(国産)	だし 醤油	ミニのりすけ 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	エ 466 kcal たん 17.0 g 脂 14.9 g 食塩 1.4 g
	27		月	星っ子 牛乳	豚肉の生姜炒め 納豆 麦ごはん 味噌汁 オレンジ	豚肉 納豆 赤みそ・白みそ キャベツ オレンジ	油・砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油 だし	ベベロンチーノ 牛乳	スパゲティ・にんにく・油 玉ねぎ・ほうれん草・塩 牛乳	エ 619 kcal たん 25.2 g 脂 15.6 g 食塩 1.2 g
14	28		火	かぼちゃポーロ 牛乳	照焼ハンバーグ にんじんシリシリ ごはん 味噌汁 黄桃	豚ひき肉・充填豆腐・豆乳 ツナフレック 赤みそ・白みそ わかめ・キャベツ 黄桃缶	油・パン粉・砂糖・でん粉 油 米(国産)	カレー粉・塩・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	コーンパンケーキ 牛乳	パンケーキ用米粉・クリームコーン・コーン・卵 油・牛乳・バター 牛乳	エ 608 kcal たん 21.7 g 脂 21.3 g 食塩 1.5 g
	30		木	ビスケット 牛乳	スコップクロック 油揚げ ごはん 貝だくさん味噌汁 りんご	豚ひき肉 油揚げ 鶏肉・赤みそ・白みそ 玉ねぎ ひじき・人参 大根・玉ねぎ・小松菜 りんご	油・じゃが芋・パン粉 砂糖 米(国産)	塩・中濃ソース 醤油・みりん風調味料・だし だし	マドレーヌ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 卵・砂糖 牛乳	エ 667 kcal たん 19.0 g 脂 23.8 g 食塩 2.1 g
	31		金	のりすけせんべい 牛乳	おぼけカレー チーズサラダ ぶどうゼリー	鶏肉 チーズ 焼きのり・玉ねぎ・かぼちゃ ブロッコリー・人参	米(国産)・油・砂糖 油・砂糖 ぶどうゼリーの素	お米カレールウ・ケチャップ・中濃ソース 醤油・酢	ハロウィンクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳 バター・砂糖 牛乳	エ 684 kcal たん 20.4 g 脂 20.8 g 食塩 2.2 g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★補食にはせんべい、ビスケット等のおやつとお茶を提供します。

栄養価の平均 エネルギー(エ) 540kcal たんぱく質(たん) 20.4g 脂質(脂) 15.7g 食塩相当量(食塩) 1.7g