

2025年10月

給食予定献立表

国立市立西保育園

日/曜	昼献立名	昼 材 料 名	おやつ献立名	おやつ材料	エネルギー
					蛋白質
1 水	栗ごはん かじきの生姜焼き 金平ごぼう(非常食) おかか和え 味噌汁	胚芽米 生栗 酒 塩 かじき 生姜 醤油 みりん 砂糖 ごぼう 人参 油 醤油 砂糖 キャベツ 胡瓜 醤油 鰹節 大根 えのき茸 玉葱 味噌	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ 砂糖 きな粉	503kcal
					21.5g
2 木	ラーメン 鶏肉のスタミナ焼き ナムル トマト	中華麺 豚肉 長葱 人参 小松菜 コーン 醤油 塩 鶏ガラスープ 鶏肉 にんにく 生姜 醤油 みりん 大豆もやし 胡瓜 人参 塩 ごま油 トマト	牛乳 中華風おにぎり	胚芽米 鶏挽肉 長葱 醤油 砂糖 ごま油	566kcal
					25.5g
3 金	ピラフ スパニッシュオムレツ フレンチサラダ ブロッコリー スープ	胚芽米 玉葱 人参 ピーマン 豚肉 油 塩 バター 鶏ガラスープ 鶏卵 ベーコン じゃが芋 玉葱 塩 鶏ガラスープ レタス 胡瓜 人参 塩 砂糖 酢 油 ブロッコリー 小松菜 もやし 塩 醤油	牛乳 ラスク	食パン バター 砂糖	567kcal
					19.8g
4 土	麻婆豆腐丼 鶏肉の香り焼き 人参煮 お浸し スープ	胚芽米 長葱 椎茸 豚挽肉 油 醤油 味噌 みりん 生姜 砂糖 豆腐 片栗粉 鶏肉 生姜 長葱 醤油 みりん 人参 醤油 砂糖 青梗菜 えのき茸 醤油 玉葱 若芽 醤油 塩	牛乳 クラッカー フルーツポンチ	クラッカー りんご バナナ 黄桃缶 パイン缶 砂糖	570kcal
					24.6g
6 月	ごはん 豚肉のカレー風味焼き 切り昆布煮 和え物 味噌汁	胚芽米 豚肉 にんにく 生姜 醤油 酒 カレー粉 刻み昆布 人参 竹輪 醤油 砂糖 小松菜 人参 醤油 生揚げ 玉葱 なす 味噌	牛乳 みたらしさつま芋団子	さつま芋 砂糖 片栗粉 砂糖 醤油	568kcal
					19.0g
7 火	全粒粉パン 鶏肉の香草チーズ焼き みかんサラダ いんげんソテー 白菜の豆乳スープ	全粒粉パン 鶏肉 粉チーズ パセリ レタス 胡瓜 みかん缶 油 醤油 酢 砂糖 さやいんげん コーン 塩 油 白菜 玉葱 人参 鶏肉 小松菜 油 塩 豆乳 コーンスターチ 鶏ガラスープ バター	牛乳 青菜おにぎり	胚芽米 炊き込み青菜 ごま	542kcal
					26.7g
8 水	ごはん 鮭のもみじ焼き じゃが芋金平 ブロッコリー 味噌汁	胚芽米 鮭 人参 ノンエッグマヨネーズ 味噌 みりん 酒 じゃが芋 人参 油 みりん 醤油 ごま ブロッコリー 長葱 南瓜 油揚げ 味噌	牛乳 ココアクリーム サンドパン	食パン ココア 牛乳 砂糖 コーンスターチ	585kcal
					24.9g
9 木	和風スパゲティ ポークソーセージ 人参甘煮 れんこんサラダ スープ	スパゲティ 玉葱 エリンギ しめじ 鶏肉 油 醤油 塩 刻み海苔 ポークソーセージ 人参 砂糖 蓮根 胡瓜 コーン ノンエッグマヨネーズ 大根 キャベツ 玉葱 醤油 塩	牛乳 チーズサモサ	じゃが芋 豚挽肉 玉葱 人参 チーズ 油 醤油 カレー粉 塩 餃子の皮	547kcal
					21.5g
10 金	カレーライス ささみの香り焼き 切干大根サラダ トマト スープ	胚芽米 じゃが芋 人参 玉葱 豚肉 しめじ にんにく バター カレー粉 小麦粉 油 塩 ソース 鶏ガラスープ ささみ塩 オリーブ油 パセリ 切干大根 人参 胡瓜 砂糖 醤油 酢 油 トマト 青梗菜 玉葱 もやし 鶏ガラスープ 醤油 塩	牛乳 ポップコーン 柿	ポップコーン 油 塩 種なし柿	557kcal
					18.0g
11 土	きつねうどん 豚肉のクラッカー焼き 南瓜煮 キャベツのゆかり和え	乾麺 油揚げ 醤油 砂糖 鶏肉 ほうれん草 長葱 椎茸 醤油 みりん 塩 豚肉 塩 クラッカー パン粉 南瓜 醤油 砂糖 キャベツ ゆかり	牛乳 黒糖蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 牛乳 油	545kcal
					23.8g
14 火	全粒粉パン メンチカツ こぶき芋 ブロッコリー トマトスープ	全粒粉パン 豚挽肉 玉葱 塩 パン粉 鶏卵 小麦粉 油 ソース じゃが芋 塩 ブロッコリー キャベツ 玉葱 人参 かぶ トマト缶 塩 鶏ガラスープ ケチャップ	牛乳 焼きそば	中華麺 豚肉 キャベツ もやし 油 ソース 塩 鶏ガラスープ	580kcal
					23.9g
15 水	鶏ごぼうごはん さんまの塩焼き ごま和え 白菜の塩もみ きのこ汁	胚芽米 鶏肉 ごぼう 醤油 みりん 砂糖 さんま 塩 さやいんげん 人参 醤油 砂糖 ごま 白菜 塩 豆腐 なめこ えのき茸 しめじ 長葱 味噌	牛乳 ヨーグルトパン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 塩 油 ヨーグルト ブルーベリージャム	573kcal
					22.9g
16 木	ポロネーゼスパゲティ 鶏肉のマーマレード焼き ダイスサラダ ブロッコリー スープ	スパゲティ 豚挽肉 玉葱 マッシュルーム 小麦粉 トマト缶 ソース ケチャップ 塩 鶏ガラスープ 鶏肉 マーマレード 醤油 大根 コーン 人参 チーズ 塩 砂糖 酢 油 ブロッコリー 玉葱 小松菜 醤油 塩	牛乳 スイートポテト	さつま芋 砂糖 牛乳 スキムミルク バター	545kcal
					28.2g
17 金	ごはん 豚肉の照り焼き れんこん金平 小松菜のおかか和え 味噌汁	胚芽米 豚肉 醤油 砂糖 みりん れんこん 人参 砂糖 醤油 油 小松菜 鰹節 醤油 キャベツ しめじ 玉葱 味噌	牛乳 パインケーキ	バター 砂糖 鶏卵 小麦粉 ベーキングパウダー パイン缶	576kcal
					19.1g

※ 乳児は午前のおやつに牛乳を飲みます

18 土	ロールパン チキンチャップ カリフラワーソテー ほうれん草サラダ スープ	ロールパン 鶏肉 ケチャップ ソース 砂糖 カリフラワー ベーコン バター 塩 ほうれん草 人参 コーン 塩 砂糖 酢 油 じゃが芋 人参 水菜 塩 鶏ガラスープ	牛乳 ピラフ	胚芽米 玉葱 ピーマン 豚肉 油 塩 鶏ガラスープ	538kcal
					24.3g
20 月	ごはん 鶏肉の西京焼き ひじきの煮物 かぶの甘酢和え けんちん汁	胚芽米 鶏肉 味噌 みりん 砂糖 ひじき 人参 えのき茸 竹輪 醤油 砂糖 かぶ かぶの葉 塩 砂糖 酢 大根 人参 ごぼう 長葱 豆腐 醤油 みりん 塩	牛乳 アップルパイ	パイシート りんご 砂糖	537kcal
					20.6g
21 火	全粒粉レーズンパン カレーミートのチーズ焼き ブロッコリー ツナサラダ スープ	全粒粉レーズンパン 豚挽肉 玉葱 マカロニ マッシュルーム 油 トマト缶 カレー粉 ケチャップ 塩 砂糖 醤油 チーズ ブロッコリー ツナ缶 胡瓜 レタス 塩 酢 油 砂糖 若芽 じゃが芋 玉葱 鶏ガラスープ 塩	牛乳 五平餅	胚芽米 味噌 みりん 砂糖	573kcal
					24.5g
22 水	納豆ごはん れんこんのつくね焼き 里芋煮 キャベツ塩もみ 味噌汁	胚芽米 納豆 醤油 鶏挽肉 玉葱 人参 れんこん パン粉 鶏卵 塩 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 里芋 人参 醤油 砂糖 キャベツ 塩 油揚げ 青梗菜 玉葱 味噌	麦茶 クラッカー ヨーグルト和え	クラッカー ヨーグルト みかん缶 黄桃缶 パイン缶 パナナ 生クリーム 砂糖	550kcal
					20.4g
23 木	タンメン 鶏肉の塩麹焼き スティック胡瓜 さつま芋レモン煮 ヨーグルト	中華麺 キャベツ 人参 豚肉 玉葱 にら もやし なた 塩 鶏ガラスープ ごま油 鶏肉 塩麹 胡瓜 さつま芋 レモン 砂糖 ヨーグルト	牛乳 ピザトースト	食パン コーン 玉葱 マッシュルーム トマト缶 ケチャップ チーズ	533kcal
					28.3g
24 金	ごはん 鰯フライ 切干大根煮 お浸し すまし汁	胚芽米 鰯 小麦粉 鶏卵 パン粉 油 ソース 切干大根 人参 油揚げ 竹輪 醤油 砂糖 みりん 白菜 胡瓜 醤油 長葱 ほうれん草 しめじ 醤油 塩	牛乳 ブラウニー	小麦粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 バター 鶏卵 バナナ	556kcal
					21.5g
25 土	★運動会★ ツナスパゲティ ポテト香り焼き わかめサラダ コーンソテー スープ	スパゲティ 玉葱 人参 ツナ缶 塩 鶏ガラスープ 醤油 油 じゃが芋 塩 バジル オリーブ油 胡瓜 若芽 醤油 酢 砂糖 ごま油 コーン 塩 油 人参 玉葱 醤油 塩	牛乳 蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 牛乳	529kcal
					15.0g
27 月	ごはん 鯖の胡麻焼き 酢の物 カリフラワー 豚汁	胚芽米 鯖 ごま 醤油 みりん 胡瓜 若芽 酢 砂糖 塩 カリフラワー 豚肉 大根 人参 椎茸 長葱 豆腐 味噌	牛乳 薄焼まんじゅう	だんご粉 豆腐 砂糖 小豆 砂糖 塩 油	544kcal
					24.8g
28 火	全粒粉パン ハンバーグ さつま芋サラダ ブロッコリー チキンスープ	全粒粉パン 豚挽肉 玉葱 塩 鶏卵 パン粉 油 ケチャップ ソース さつま芋 人参 胡瓜 ノンエッグマヨネーズ ブロッコリー 鶏肉 かぶ 人参 玉葱 さやいんげん 塩 鶏ガラスープ	麦茶 せんべい 南瓜パンナコッタ	せんべい 南瓜 生クリーム 牛乳 砂糖 クリスタルコラージュ	568kcal
					20.1g
29 水	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根煮 白菜としらすの和え物 スープ	胚芽米 豚肉 醤油 みりん 酒 生姜 大根 人参 醤油 砂糖 白菜 しらす 醤油 水菜 大豆もやし 長葱 醤油	牛乳 スコーン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 鶏卵 バター 牛乳	536kcal
					18.5g
30 木	★誕生会★ 炊き込みご飯おにぎり 鶏肉の唐揚げ 焼きポテト 金時豆煮 ほうれん草の海苔和え 味噌汁 梨	胚芽米 人参 豚挽肉 長葱 油 醤油 塩 蒲鉾 鶏肉 醤油 塩 酒 生姜 片栗粉 油 じゃが芋 塩 油 金時豆 砂糖 ほうれん草 刻み海苔 醤油 青梗菜 えのき茸 長葱 味噌 梨	牛乳 お好み焼き	小麦粉 鶏卵 キャベツ ハム 油 ソース	612kcal
					26.6g
31 金	味噌煮込みうどん 竹輪の磯辺マヨ焼き 里芋のそぼろ煮 和風サラダ	ゆでうどん 豚肉 人参 小松菜 長葱 しめじ 油揚げ 味噌 みりん 竹輪 ノンエッグマヨネーズ 青のり 里芋 鶏挽肉 醤油 砂糖 みりん レタス 人参 若芽 醤油 酢 油 砂糖	牛乳 おかかチーズおにぎり	胚芽米 かつお節 チーズ 醤油	503kcal
					20.4g
	保育園での食事摂取基準	幼 児 エネルギー 580 kcal	たんぱく質 22.0 g		
		乳 児 エネルギー 520 kcal	たんぱく質 20.0 g		

家庭で簡単にできる「食育活動」のご紹介

暑さが少し和らいできましたね。秋は旬の食材が多く出回ります。西保育園では、旬の食材の紹介など様々な食育活動をしています。子どもたちの食への興味関心を深めるきっかけになればと思っています。ご家庭で取り入れられそうなものがあれば、取り入れてみてはいかがでしょうか？食事中的話題も膨らみ、より楽しい食事時間になりますよ♪

簡単なお手伝い

- ・もやしを折る
- ・小松菜、レタスなどの葉物をちぎる
- ・玉葱の皮をむく
- ・一緒に買い物に行く など



おやつ作り

- ・ラップでご飯をにぎる
- ・ご飯に具をまぜる
- ・パンにジャムを塗って挟む など



お料理

- ・ドレッシングをつくる
- ・野菜と調味料を混ぜる
- ・具材を炒める
- ・（ピザ）などのトッピングをする など

