



令和7年
10月

給食献立予定表

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

1 日(水)	2 日(木)	3 日(金)	4 日(土)	6 日(月)	7 日(火)	8 日(水)
ブリッツ	ミルクスティック	ラムネ	クラッカー	あられ	クッキー	野菜スティック
ピビンバ風ごはん きんぴらごぼう わかめスープ 果物	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き きゅうりの酢の物 五目すまし汁 果物	ごはん さわらの西京焼き 白菜のミルク煮 じゃがいものみそ汁 果物	牛乳 豚丼 炒り大豆、小魚 果物	きのこごはん 大豆コロッケ 千草和え 里芋のみそ汁 果物	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのごま和え かきたま汁 果物	担々麺風ラーメン ポテトサラダ 果物
五分づき米 豚ひき肉 しょうが み油 三温糖 しょうゆ にんじん ほうれんそう もやし	三温糖 しょうゆ ごま わかめ 小松菜 にんじん しょうが ごぼう にんじん ほうれんそう もやし	きゅうり にんじん もやし 生わかめ 三温糖 しょうゆ ごま み油 バナナ	しょうゆ みりん 三温糖 だし汁 にんじん 小松菜 み油 ごま	五分づき米 えのき しいたけ にんじん ブロッコリー きゅうり しょうゆ みりん だし汁 ごま	五分づき米 ブロッコリー にんじん ごま しょうゆ 三温糖 みりん オレング	ゆで中華麺 豚ミンチ にんにく ねぎ ごぼう 三温糖 しょうゆ みりん ごま
クラッカー、レーズン	おせんべい、炒り大豆、小魚	ビスケット、ブリッツ	おせんべい	手作り 月見だんご	かりんとう、ウエハース	ビスケット、ポップコーン

9 日(木)	10 日(金)	11 日(土)	13 日(月)	14 日(火)	15 日(水)	16 日(木)
ブリッツ	ビスケット	運動会	スポーツの日	おせんべい	ポーロ	ウエハース
ごはん カレーの煮つけ もやしの甘酢和え かぼちゃのみそ汁 果物	チキンカレー ※福神漬け 切干大根のサラダ 果物	運動会 雨天の場合の給食 保育はありますが 給食はありません。 弁当持参で登園するよう お願いします。	スポーツの日	ごはん 豚肉の鉄火煮 いりごらサラダ 豆腐のみそ汁 果物	ふりかけごはん 秋野菜のかき揚げ きゅうりのごま塩昆布和え にら玉汁 果物	ごはん さばのおろし煮 ひじきのサラダ 鮭のみそ汁 果物
五分づき米 カレー しょうが しょうゆ みりん 三温糖	もやし きゅうり にんじん 高野豆腐 酢 三温糖 しょうゆ ごま オレング	五分づき米 福神漬 ※ひよこ、 もろみには きゅうり たまねぎ じゃがいも かぼちゃ トマト にんじん グリーンピース カレーパウ スチムミルク 米粉 オレング	五分づき米 豚もも じゃがいも ごぼう にんじん ピーマン しいたけ みりん 三温糖 しょうゆ だし汁	五分づき米 豚もも じゃがいも ごぼう にんじん ピーマン しいたけ みりん 三温糖 しょうゆ だし汁	五分づき米 きつ菜 たまねぎ えび にんじん もやし しょうゆ みりん オレング	五分づき米 さば たまねぎ きゅうり にんじん かつお節 酢 しょうゆ 三温糖 だし汁 オレング
サブレ、カステラ	バナナチップ、クラッカー			クッキー、チーズ	おかき、炒り大豆、小魚	芋けんぴ、レーズン



令和7年
10月

給食献立予定表

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

17 日(金)	18 日(土)	20 日(月)	21 日(火)	22 日(水)	23 日(木)	24 日(金)
かりんとう	ミルクスティック	クラッカー	ビスケット	サブレ	ブリッツ	野菜スティック
フォー チャーゾー 果物	牛乳 親子丼 炒り大豆、小魚 果物	ごはん 豚肉のブルコギ炒め 春雨の中華和え さつまいものみそ汁 果物	ごはん 豆腐の田楽焼き きゅうりの土佐酢和え 大根のみそ汁 果物	ごはん ししゃもとちくわの磯辺揚げ かぼちゃサラダ きのこのみそ汁 果物	ハリハリごはん 鶏のつくね焼き キャベツの小魚和え 吉野汁 果物	ごはん あじの南蛮漬け マカロニサラダ 小松菜のすまし汁 果物
フォー麺 鶏もも しょうが にんにく ねぎ たまねぎ 食塩 だし汁 しょうゆ	緑豆春雨 豚ミンチ にんじん たまねぎ しいたけ 食塩 ごま油 しょうゆ 料理酒 片栗粉	五分づき米 ほうれん草 かにかま きゅうり にんじん ごま油 にんじん ごま しょうゆ 三温糖 みりん 料理酒 ごま油 ごま	五分づき米 生わかめ きゅうり にんじん もやし 酢 三温糖 しょうゆ かつお節	五分づき米 ししゃも ちくわ 小魚 卵 あおのり み油	五分づき米 鶏ミンチ 豚ミンチ たまねぎ にんじん しょうゆ 三温糖 キャベツ にんじん ちりめんじゃこ 酢 三温糖 しょうゆ	五分づき米 マカロニ にんじん きゅうり コーン たまねぎ しょうゆ にんじん ピーマン しょうゆ 酢 三温糖
手作り バインミー風サンド	クッキー	あられ、バナナチップ	手作り ちんすこう	おせんべい、かりんとう	クッキー、レーズン	カステラ、クラッカー

25 日(土)	27 日(月)	28 日(火)	29 日(水)	30 日(木)	31 日(金)	☆10月の1日あたり平均栄養価☆
ビスケット	クッキー	おせんべい	クラッカー	ビスケット	ミルクスティック	幼児 / 乳児
牛乳 鶏丼 炒り大豆、小魚 果物	ごはん 高野豆腐ハンバーグ チンゲン菜のナムル 根菜の白みそ汁 果物	ごはん カレーのネギみそ焼き うの花の炒り煮 五色汁 果物	ごはん 鶏ささみのごまフライ 小松菜の納豆和え 白菜のみそ汁 果物	ごはん いわしのかば焼き さつまいもサラダ キャベツの豆乳みそ汁 果物	ふりかけごはん かぼちゃのグラタン ビーンズサラダ みそスープ 果物	エネルギー 556cal/486kcal タンパク質 22.0g/17.9g 脂質 16.4g/13.7g カルシウム 305mg/243mg 鉄 2.8mg/2.1mg 食物繊維 5.4g/4.3g 食塩 1.7g/1.4g
五分づき米 鶏もも たまねぎ キャベツ にんじん み油 ごま	五分づき米 チンゲン菜 高野豆腐 合挽きミンチ たまねぎ にんじん グリーンピース 卵 豆乳 食塩 み油 ケチャップ ウスターソース	五分づき米 おから ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ 白みそ 三温糖 みりん ねぎ	五分づき米 小松菜 にんじん 小松菜 しめじ しょうゆ 三温糖 卵 パン粉 ごま マヨネーズ ケチャップ み油	五分づき米 さつまいも ブロッコリー れんこん にんじん 卵 しょうゆ 三温糖 み油	五分づき米 食塩 ほうれん草 ミックスチーズ 粉チーズ パン粉 大豆水 きゅうり コーン にんじん マヨネーズ 小松菜 バター 牛乳	※1日の必要栄養量の 50%(乳児)45%(幼児)± 目標としています。
おせんべい	ミルクスティック、ウエハース	手作り 黒糖煮しパン	ビスケット、炒り大豆、小魚	おかき、ポップコーン	あられ、するめ	