

令和7年度

10月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ 松江おひさま保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする
27	月	味噌ほうとううどん ちくわ磯辺揚げ おろし和え	牛乳 レーズンパン粉クッキー	豚肉、油揚げ、みそ、かつお節、ちくわ、卵 牛乳	うどん、砂糖、小麦粉、油、パン粉、バター	かぼちゃ、人参、大根、ごぼう、干しいたけ 大根、こまつな、りんご、なめこ
28 お誕生日献立	火	オムライス チキンフレーク焼 オニオンスープ 冷凍みかん	グリーンサラダ 牛乳 スイートポテトパイ	卵、鶏肉、ベーコン、牛乳、なると	米、油、バター、ノンエッグマヨネーズ 砂糖、パイ、さつまいも、コーンフレーク	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、きゃべつ、みかん
31 ハロウィン献立	金	ねこちゃんライス かぼちゃミートグラタン マセドアンサラダ 豆乳きのこスープ	牛乳 ハロウィンクッキー	豚肉、チーズ、鶏肉、豆乳、卵、牛乳	米、バター、油、さつまいも、砂糖、小麦粉	人参、かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、コーン しめじ、えのき
3 運動会献立	金	フレフレ旗ライス チキンソテーガーリックソース コールスローサラダ 卵と野菜スープ	牛乳 手作りマシュマロピザ	ツナ、魚ソーセージ、鶏肉、ハム、チーズ ヨーグルト、卵、牛乳	米、バター、砂糖、さつまいも、小麦粉、米粉 油、マシュマロ	人参、玉ねぎ、きゃべつ、コーン、しめじ、小松菜 バナナ、冷凍いちご
 * 3歳未満児			塩 分（g）	エネルギー(kcal)	たんぱく質（g）	脂 質（g）
			1.6	438	18	17
* 3歳以上児			2	513	20	19

* 10時おやつ・・・11・2歳児には牛乳がつきます。
※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。