

令和7年度

10月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ 中葛西おひさま保育園

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
1	水	ごはん ジャージャー豆腐 小魚サラダ えびワントンスープ 冷凍みかん	牛乳 スイートブール	豆腐、豚肉、みそ、しらす、えび、鶏肉 卵、牛乳	米、油、ごま油、砂糖、ごま、ワントン皮、パン バター、小麦粉	玉ねぎ、人参、たけのこ、きゅうり、きゃべつ ブロッコリー、ねぎ、小松菜、干しいたけ、みかん
2・16	木	鶏ごぼうの炊き込みご飯 さわらみそ漬焼 菊花和え 大根とわかめみそ汁	牛乳 アメリカンドッグ	鶏肉、油揚げ、さわら、みそ、かつお節 ウインナー、牛乳	米、油、砂糖、ごま、麩、蒸しパンミックス	人参、ごぼう、しめじ、干しいたけ、もやし ほうれん草、食用菊、大根、わかめ、小松菜
17	金	コーンマヨトースト 白身魚フライ チキンカレードレッシングサラダ キャロットポタージュ 牛乳	お茶 小松菜おにぎり	チーズ、たら、鶏肉、牛乳、生クリーム、しらす	食パン、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖 小麦粉、バター、ごま油、米、パン粉	きゃべつ、きゅうり、人参、玉ねぎ、小松菜 コーン
4・18	土	ちゃんこ風うどん しらす卵焼き みかん缶	牛乳 マーラーカオ	豚肉、油揚げ、かつお節、みそ、卵、しらす 牛乳、卵	うどん、油、砂糖、蒸しパンミックス、ごま	白菜、大根、ほうれん草、ひじき、人参、玉ねぎ みかん缶
6 お月見献立	月	お月見ライス チーズハンバーグ ブロッコリーとしめじソテー コーンスープ カップヨーグルト	お茶 うさちゃんケーキ	卵、豚肉、牛乳、チーズ、ヨーグルト、ベーコン	米、バター、パン粉、マカロニ、蒸しパンミックス 砂糖、いちごジャム、ビスケット、油	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、ピーマン 干しいたけ
7・21	火	ごはん 八宝豆腐 ごぼうサラダ ひじきスープ	牛乳 フレンチトースト	豆腐、豚肉、ハム、卵、かつお節、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、ごま 食パン、バター	玉ねぎ、人参、たけのこ、チンゲン菜、きくらげ ごぼう、きゅうり、ひじき、小松菜
8・29 ふりかけの日	水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 納豆五彩和え 大根となるとのすまし汁	牛乳 お豆腐ドーナツ	鮭、みそ、納豆、なると、かつお節、牛乳 おから	米、砂糖、バター、ごま、米粉	きゃべつ、えのき、しめじ、小松菜、人参、ひじき 大根、わかめ
9・30	木	さつまいもパン タンドリーチキン ポテトカルボナーラ ツナサラダ きのこスープ 牛乳	お茶 いなり寿司	鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、牛乳、生クリーム ツナ、卵、油揚げ	パン、じゃがいも、バター、砂糖、米	きゃべつ、きゅうり、ピーマン、しめじ、玉ねぎ 人参
10・24	金	麻婆ラーメン 手作りしゅうまい パインときゃべつサラダ バナナ	牛乳 いがくり	豚肉、豆腐、みそ、卵	中華麺、油、砂糖、ごま油、しゅうまい皮 さつまいも、小麦粉、そうめん	人参、玉ねぎ、にら、干しいたけ、きゃべつ、きゅうり パイン缶、バナナ
11・25	土	豚丼 ナムル じゃがいもとわかめみそ汁	牛乳 ショートブレッド	豚肉、かつお節、豆腐、みそ、牛乳	米、白滝、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも 小麦粉、バター	玉ねぎ、人参、もやし、ほうれん草、きゅうり わかめ
14	火	和風カレー丼 わかさぎ唐揚げ 1歳児：白身魚唐揚げ ブロッコリーおかか和え のっぺい汁	牛乳 レーズンパン粉クッキー	豚肉、なると、かつお節、わかさぎ、牛乳 鶏肉	米、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、バター 砂糖、里芋	玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、ブロッコリー 大根
15 わくわく献立 お弁当給食	水	ごま塩ごはん 鶏肉唐揚げ じゃがいもとしんじょう煮もの みかん	りんごジュース 手作りクリームパン	鶏肉、しんじょう、かつお節	米、ごま、じゃがいも、砂糖、りんごジュース パン、カスタードクリーム	玉ねぎ、人参、みかん
20	月	ごはん 焼きメンチカツ フライドポテト シーザーサラダ レンズ豆スープ	牛乳 プレーン蒸しパン	豚肉、卵、チーズ、ベーコン、レンジ豆、牛乳	米、パン粉、小麦粉、油、じゃがいも、砂糖 ノンエッグマヨネーズ、クルトン、蒸しパンミックス	玉ねぎ、きゃべつ、ひじき、きゅうり、ピーマン 人参、チンゲン菜
22	水	さんま蒲焼丼 1歳児：白身魚蒲焼き いかくんサラダ 呉汁 パイナップル	牛乳 ボンデケーショ	さんま、卵、さきいか、油揚げ、豆腐、大豆 みそ、かつお節、牛乳、チーズ	米、油、砂糖、白玉粉、小麦粉	ひじき、きゃべつ、きゅうり、人参、ごぼう 大根、パイナップル
23	木	ジャムサンド じゃがいものチーズソース煮 人参クリーミーサラダ ココアプリン 牛乳	お茶 ツナカレーおにぎり 5歳児：牛乳・ジャムサンド	鶏肉、豆乳、牛乳、生クリーム、チーズ、ハム ヨーグルト、ツナ	食パン、じゃがいも、いちごジャム、油、小麦粉 バター、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、プリン素 米	玉ねぎ、人参、ほうれん草、きゅうり、きゃべつ

*10時おやつ・・・1・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。

令和7年度

10 月 分 給 食 献 立 表

社会福祉法人えどがわ 中葛西おひさま保育園

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 グリーンサラダ オニオンスープ 冷凍みかん	牛乳 スイートポテトパイ	卵、鶏肉、ベーコン、牛乳	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)
				1.6	438	18
*3歳以上児				2	513	20
						脂 質 (g)
						17
						19

*10時おやつ・・・1・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。