

2025年10月 予定献立表

福音幼稚園

今が旬の「さつまいも」の魅力	1（水）		2（木）		3（金）																																																						
	ナポリタン スパゲッティ、にんじん、たまねぎ ベーコン、油、ケチャップ、塩		ごはん みそしる たまねぎ、わかめ、えのき みそ、だし		ドライカレー 鶏もも、鶏むね、にんじん、たまねぎ コーン、ピーマン、カレールウ 油、鶏ガラ																																																						
	コールスローサラダ キャベツ、にんじん、コーン マヨネーズ、ツナ、砂糖、酢		鶏肉とキャベツの含め煮 鶏もも、キャベツ、油あげ、にんじん まいたけ、しめじ、しょうゆ 砂糖、みりん、だし、塩		みそしる 木綿豆腐、わかめ、ごぼう みそ、だし																																																						
	チーズ				ほうれんそうのナムル もやし、ほうれんそう、にんじん はるさめ、きゅうり ごま油、しょうゆ、鶏ガラ、レモン汁 塩																																																						
	ぶどう		大根とツナのサラダ 大根、きゅうり、ツナ、コーン フルドレッシング、マヨネーズ																																																								
<table><tr><td>1杯分</td><td>411 kcal</td></tr><tr><td>たんばく質</td><td>15.5 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>11.7 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>65.4 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>0.9 g</td></tr></table>		1杯分	411 kcal	たんばく質	15.5 g	脂質	11.7 g	炭水化物	65.4 g	食塩相当量	0.9 g	<table><tr><td>1杯分</td><td>414 kcal</td></tr><tr><td>たんばく質</td><td>18.8 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>14.3 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>56.2 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.5 g</td></tr></table>		1杯分	414 kcal	たんばく質	18.8 g	脂質	14.3 g	炭水化物	56.2 g	食塩相当量	1.5 g	<table><tr><td>1杯分</td><td>418 kcal</td></tr><tr><td>たんばく質</td><td>15 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>14.5 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>60.6 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.3 g</td></tr></table>		1杯分	418 kcal	たんばく質	15 g	脂質	14.5 g	炭水化物	60.6 g	食塩相当量	2.3 g																								
1杯分	411 kcal																																																										
たんばく質	15.5 g																																																										
脂質	11.7 g																																																										
炭水化物	65.4 g																																																										
食塩相当量	0.9 g																																																										
1杯分	414 kcal																																																										
たんばく質	18.8 g																																																										
脂質	14.3 g																																																										
炭水化物	56.2 g																																																										
食塩相当量	1.5 g																																																										
1杯分	418 kcal																																																										
たんばく質	15 g																																																										
脂質	14.5 g																																																										
炭水化物	60.6 g																																																										
食塩相当量	2.3 g																																																										
6（月）		7（火）		8（水）		9（木）		10（金）																																																			
さつまいもごはん ごはん、さつまいも、ごま 塩		こごかなふりかけごはん ごはん、しらす、砂糖、しょうゆ 塩、ごま		カレーピラフ ごはん、にんじん、たまねぎ ウインナー、カレー粉、コンソメ		三色丼 ごはん、鶏むね、鶏もも、にんじん しめじ、いんげん、しょうゆ だし、砂糖、みりん、塩、みそ、油		ごはん みそしる たまねぎ、わかめ、まいたけ みそ、だし																																																			
みそしる 大根、ちんげんさい、油あげ みそ、だし		みそしる 魚河岸揚げ、えりんぎ、たまねぎ みそ、だし		甘酢チキン 鶏もも、みりん、塩、ごま油 かたくり粉、ごま、ケチャップ しょうゆ、砂糖、にんにく		みそしる 木綿豆腐、なめこ、ねぎ みそ、だし		アジフライの野菜あんかけ あじ、もやし、えのき、にんじん えだまめ、だし、しょうゆ、酢 砂糖、かたくり粉、塩、白だし パン粉、小麦粉、油																																																			
鮭のバターしょうゆ焼き さけ、塩、小麦粉、しょうゆ バター、しめじ、たまねぎ		照り焼きハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、油、パン粉 牛乳、塩、だし、砂糖、しょうゆ		枝豆とツナのサラダ えだまめ、ツナ、キャベツ コーン、マヨネーズ、酢、しょうゆ 砂糖		ブロッコリーの白だし和え ブロッコリー、白だし		もやしときゅうりの塩ごぼ和え もやし、きゅうり、塩昆布 しょうゆ、レモン汁																																																			
やみつきキャベツ キャベツ、にんじん、のり ごま油、鶏ガラ、塩		春雨の酢の物 はるさめ、ほうれんそう、ハム 酢、しょうゆ、砂糖、塩		ぶどう																																																							
りんご		梨																																																									
<table><tr><td>1杯分</td><td>403 kcal</td></tr><tr><td>たんばく質</td><td>15.7 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>13.3 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>59.6 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.6 g</td></tr></table>		1杯分	403 kcal	たんばく質	15.7 g	脂質	13.3 g	炭水化物	59.6 g	食塩相当量	1.6 g	<table><tr><td>1杯分</td><td>405 kcal</td></tr><tr><td>たんばく質</td><td>15.3 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>11.7 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>63.7 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.5 g</td></tr></table>		1杯分	405 kcal	たんばく質	15.3 g	脂質	11.7 g	炭水化物	63.7 g	食塩相当量	1.5 g	<table><tr><td>1杯分</td><td>406 kcal</td></tr><tr><td>たんばく質</td><td>15.9 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>13.1 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>59.7 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>0.5 g</td></tr></table>		1杯分	406 kcal	たんばく質	15.9 g	脂質	13.1 g	炭水化物	59.7 g	食塩相当量	0.5 g	<table><tr><td>1杯分</td><td>395 kcal</td></tr><tr><td>たんばく質</td><td>19.2 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>11.2 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>58.2 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.5 g</td></tr></table>		1杯分	395 kcal	たんばく質	19.2 g	脂質	11.2 g	炭水化物	58.2 g	食塩相当量	1.5 g	<table><tr><td>1杯分</td><td>396 kcal</td></tr><tr><td>たんばく質</td><td>15.2 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>11.8 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>59.2 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.6 g</td></tr></table>		1杯分	396 kcal	たんばく質	15.2 g	脂質	11.8 g	炭水化物	59.2 g	食塩相当量	1.6 g
1杯分	403 kcal																																																										
たんばく質	15.7 g																																																										
脂質	13.3 g																																																										
炭水化物	59.6 g																																																										
食塩相当量	1.6 g																																																										
1杯分	405 kcal																																																										
たんばく質	15.3 g																																																										
脂質	11.7 g																																																										
炭水化物	63.7 g																																																										
食塩相当量	1.5 g																																																										
1杯分	406 kcal																																																										
たんばく質	15.9 g																																																										
脂質	13.1 g																																																										
炭水化物	59.7 g																																																										
食塩相当量	0.5 g																																																										
1杯分	395 kcal																																																										
たんばく質	19.2 g																																																										
脂質	11.2 g																																																										
炭水化物	58.2 g																																																										
食塩相当量	1.5 g																																																										
1杯分	396 kcal																																																										
たんばく質	15.2 g																																																										
脂質	11.8 g																																																										
炭水化物	59.2 g																																																										
食塩相当量	1.6 g																																																										
13（月）		14（火）		15（水）		16（木）		17（金）																																																			
休園 		ナポリタン スパゲッティ、にんじん、たまねぎ ベーコン、油、ケチャップ、塩		ごはん かじきのジンジャーソテー かじき、塩、こしょう、しょうゆ 砂糖、みりん、しょうが、にんにく 油		中華丼 ごはん、豚かたロース、はくさい もやし、にんじん、かまぼこ ちんげんさい、鶏ガラ、しょうゆ 塩、ごま油、かたくり粉		ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 鶏もも、塩、小麦粉、油 たまねぎ、じゃがいも、なす ピーマン、トマトピューレ ケチャップ、生クリーム コンソメ、砂糖																																																			
		コンソメスープ ウインナー、たまねぎ、えだまめ コーン、にんじん、コンソメ 鶏ガラ		切干大根マヨサラダ 切干しだいこん、にんじん ウインナー、マヨネーズ、しょうゆ ごま		みそしる さといも、はくさい、油あげ みそ、だし		マカロニサラダ マカロニ、にんじん、コーン ツナ、きゅうり、マヨネーズ フルドレッシング、塩																																																			
		コールスローサラダ キャベツ、にんじん、コーン マヨネーズ、ツナ、砂糖、酢		柿		春雨サラダ はるさめ、きゅうり、にんじん コーン、酢、しょうゆ、砂糖、塩		梨																																																			
		チーズ																																																									
		ぶどう																																																									
		<table><tr><td>1杯分</td><td>405 kcal</td></tr><tr><td>たんばく質</td><td>16.4 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>9.4 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>68.5 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.3 g</td></tr></table>		1杯分	405 kcal	たんばく質	16.4 g	脂質	9.4 g	炭水化物	68.5 g	食塩相当量	1.3 g	<table><tr><td>1杯分</td><td>394 kcal</td></tr><tr><td>たんばく質</td><td>16.2 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>13.8 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>54.8 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>0.6 g</td></tr></table>		1杯分	394 kcal	たんばく質	16.2 g	脂質	13.8 g	炭水化物	54.8 g	食塩相当量	0.6 g	<table><tr><td>1杯分</td><td>391 kcal</td></tr><tr><td>たんばく質</td><td>14.1 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>11 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>61.8 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.2 g</td></tr></table>		1杯分	391 kcal	たんばく質	14.1 g	脂質	11 g	炭水化物	61.8 g	食塩相当量	1.2 g	<table><tr><td>1杯分</td><td>409 kcal</td></tr><tr><td>たんばく質</td><td>16.2 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>16.6 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>53.1 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.5 g</td></tr></table>		1杯分	409 kcal	たんばく質	16.2 g	脂質	16.6 g	炭水化物	53.1 g	食塩相当量	1.5 g										
1杯分	405 kcal																																																										
たんばく質	16.4 g																																																										
脂質	9.4 g																																																										
炭水化物	68.5 g																																																										
食塩相当量	1.3 g																																																										
1杯分	394 kcal																																																										
たんばく質	16.2 g																																																										
脂質	13.8 g																																																										
炭水化物	54.8 g																																																										
食塩相当量	0.6 g																																																										
1杯分	391 kcal																																																										
たんばく質	14.1 g																																																										
脂質	11 g																																																										
炭水化物	61.8 g																																																										
食塩相当量	1.2 g																																																										
1杯分	409 kcal																																																										
たんばく質	16.2 g																																																										
脂質	16.6 g																																																										
炭水化物	53.1 g																																																										
食塩相当量	1.5 g																																																										
20（月）		21（火）		22（水）		23（木）		24（金）																																																			
休園 		さつまいもごはん ごはん、さつまいも、ごま 塩		カレーピラフ ごはん、にんじん、たまねぎ ウインナー、カレー粉、コンソメ		ごはん みそしる 木綿豆腐、みずな、しいたけ みそ、だし		五目うどん うどん、豚ばら、もやし、にんじん ちんげんさい、かまぼこ、えりんぎ 鶏ガラ、塩、しょうゆ、だし かたくり粉、ごま油																																																			
		みそしる キャベツ、ごぼう、厚あげ みそ、だし		甘酢チキン 鶏もも、みりん、塩、ごま油 かたくり粉、ごま、ケチャップ しょうゆ、砂糖、にんにく		豚肉と大根のみそ炒め 豚かたロース、大根、いんげん まいたけ、しめじ、にんじん だし、みそ、砂糖、しょうゆ 油、みりん		ちくわの磯部揚げ ちくわ、青のり、てんぷら粉 油																																																			
		鮭のバターしょうゆ焼き さけ、塩、小麦粉、しょうゆ バター、しめじ、たまねぎ		枝豆とツナのサラダ えだまめ、ツナ、キャベツ コーン、マヨネーズ、酢、しょうゆ 砂糖		ちくわときゅうりの甘酢和え ちくわ、きゅうり、わかめ 酢、砂糖、しょうゆ																																																					
		やみつきキャベツ キャベツ、にんじん、のり ごま油、鶏ガラ、塩		ぶどう																																																							
		りんご						キャロットさん																																																			
		<table><tr><td>1杯分</td><td>399 kcal</td></tr><tr><td>たんばく質</td><td>15.6 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>12.7 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>60.6 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.6 g</td></tr></table>		1杯分	399 kcal	たんばく質	15.6 g	脂質	12.7 g	炭水化物	60.6 g	食塩相当量	1.6 g	<table><tr><td>1杯分</td><td>406 kcal</td></tr><tr><td>たんばく質</td><td>15.9 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>13.1 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>59.7 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>0.5 g</td></tr></table>		1杯分	406 kcal	たんばく質	15.9 g	脂質	13.1 g	炭水化物	59.7 g	食塩相当量	0.5 g	<table><tr><td>1杯分</td><td>390 kcal</td></tr><tr><td>たんばく質</td><td>16.1 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>11.7 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>57.4 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.7 g</td></tr></table>		1杯分	390 kcal	たんばく質	16.1 g	脂質	11.7 g	炭水化物	57.4 g	食塩相当量	1.7 g	<table><tr><td>1杯分</td><td>402 kcal</td></tr><tr><td>たんばく質</td><td>11.6 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>8.7 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>71.5 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.3 g</td></tr></table>		1杯分	402 kcal	たんばく質	11.6 g	脂質	8.7 g	炭水化物	71.5 g	食塩相当量	3.3 g										
1杯分	399 kcal																																																										
たんばく質	15.6 g																																																										
脂質	12.7 g																																																										
炭水化物	60.6 g																																																										
食塩相当量	1.6 g																																																										
1杯分	406 kcal																																																										
たんばく質	15.9 g																																																										
脂質	13.1 g																																																										
炭水化物	59.7 g																																																										
食塩相当量	0.5 g																																																										
1杯分	390 kcal																																																										
たんばく質	16.1 g																																																										
脂質	11.7 g																																																										
炭水化物	57.4 g																																																										
食塩相当量	1.7 g																																																										
1杯分	402 kcal																																																										
たんばく質	11.6 g																																																										
脂質	8.7 g																																																										
炭水化物	71.5 g																																																										
食塩相当量	3.3 g																																																										
27（月）		28（火）		29（水）		30（木）		31（金）																																																			
みそしる 木綿豆腐、わかめ、たまねぎ みそ、だし		ごはん みそしる じゃがいも、油あげ、こまつな みそ、だし		こごかなふりかけごはん ごはん、しらす、砂糖、しょうゆ 塩、ごま		ボークカレー ごはん、豚かたロース、鶏ひき肉 にんじん、じゃがいも、たまねぎ カレールウ、油、鶏ガラ		ごはん みそしる 木綿豆腐、わかめ、とうみょう みそ、だし																																																			
にこにこ弁当 		かじきのジンジャーソテー かじき、塩、こしょう、しょうゆ 砂糖、みりん、しょうが、にんにく 油		照り焼きハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、油、パン粉 牛乳、塩、だし、砂糖、しょうゆ		りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり フルドレッシング、塩、レモン汁		鶏団子の中華風煮 鶏ひき肉、しょうが、ピーマン にんじん、たまねぎ、しめじ、厚あげ パン粉、しょうゆ、砂糖、みりん 鶏ガラ、塩、だし、ごま油																																																			
		切干大根マヨサラダ 切干しだいこん、にんじん ウインナー、マヨネーズ、しょうゆ ごま		春雨の酢の物 はるさめ、ほうれんそう、ハム 酢、しょうゆ、砂糖、塩		ゼリー		にんじんとちくわのきんぴら にんじん、ちくわ、ごま油、みりん ごま、しょうゆ																																																			
		柿		梨																																																							
		<table><tr><td>1杯分</td><td>27 kcal</td></tr><tr><td>たんばく質</td><td>2.1 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>1.1 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>2.7 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>0.9 g</td></tr></table>		1杯分	27 kcal	たんばく質	2.1 g	脂質	1.1 g	炭水化物	2.7 g	食塩相当量	0.9 g	<table><tr><td>1杯分</td><td>409 kcal</td></tr><tr><td>たんばく質</td><td>17.8 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>13.6 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>58.2 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.3 g</td></tr></table>		1杯分	409 kcal	たんばく質	17.8 g	脂質	13.6 g	炭水化物	58.2 g	食塩相当量	1.3 g	<table><tr><td>1杯分</td><td>389 kcal</td></tr><tr><td>たんばく質</td><td>14.1 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>10.8 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>62.6 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>0.8 g</td></tr></table>		1杯分	389 kcal	たんばく質	14.1 g	脂質	10.8 g	炭水化物	62.6 g	食塩相当量	0.8 g	<table><tr><td>1杯分</td><td>410 kcal</td></tr><tr><td>たんばく質</td><td>12.5 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>10.8 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>71 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>0.9 g</td></tr></table>		1杯分	410 kcal	たんばく質	12.5 g	脂質	10.8 g	炭水化物	71 g	食塩相当量	0.9 g	<table><tr><td>1杯分</td><td>391 kcal</td></tr><tr><td>たんばく質</td><td>16.4 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>11.2 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>57.6 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.5 g</td></tr></table>		1杯分	391 kcal	たんばく質	16.4 g	脂質	11.2 g	炭水化物	57.6 g
1杯分	27 kcal																																																										
たんばく質	2.1 g																																																										
脂質	1.1 g																																																										
炭水化物	2.7 g																																																										
食塩相当量	0.9 g																																																										
1杯分	409 kcal																																																										
たんばく質	17.8 g																																																										
脂質	13.6 g																																																										
炭水化物	58.2 g																																																										
食塩相当量	1.3 g																																																										
1杯分	389 kcal																																																										
たんばく質	14.1 g																																																										
脂質	10.8 g																																																										
炭水化物	62.6 g																																																										
食塩相当量	0.8 g																																																										
1杯分	410 kcal																																																										
たんばく質	12.5 g																																																										
脂質	10.8 g																																																										
炭水化物	71 g																																																										
食塩相当量	0.9 g																																																										
1杯分	391 kcal																																																										
たんばく質	16.4 g																																																										
脂質	11.2 g																																																										
炭水化物	57.6 g																																																										
食塩相当量	1.5 g																																																										

＊都合により献立を変更することがあります。