

令和 7 年



10月 給食献立表

くじら認定こども園

日	曜	AMおやつ	昼食	PMおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水	牛乳 クラッカー	麦ご飯 さわらの西京焼き もやしと錦糸卵のサラダ かぼちゃのすまし汁 パイン缶	お茶 クリーミーフルーチェ	牛乳・さわら・麦みそ・ 錦糸卵・絹ごし豆腐・生 クリーム	ソーダークラッカー・米・ 押麦・砂糖・いりごま・フ ルーチェ	もやし・きゅうり・にんじん・ かぼちゃ・しめじ・パインアッ プル缶詰
2	木	牛乳 クッキー	ご飯 貝入り卵焼き 大根サラダ わかめの味噌汁	お茶 じゃがいももち	牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・ まぐろ水煮缶詰・油揚げ ・麦みそ	クッキー・米・砂糖・マヨ ドレ・じゃがいも・片栗 粉・なたね油	たまねぎ・にんじん・乾しいた け・だいこん・きゅうり・カッ トわかめ
3	金	牛乳 ウエハース	ロールパン バーベキューチキン マリネサラダ 豆乳スープ	お茶 わかめおにぎり&いりこ	牛乳・若鶏もも・しらす 干し・ベーコン・豆乳	ウエハース・ココア・ロー ルパン・砂糖・油・米	しょうが・たまねぎ・トマトケ チャップ・アスパラガス・きゅ うり・にんじん・ほうれんそ う・炊き込みわかめ
4	土		親子遠足				
6	月	牛乳 ビスコ	お月見うさぎさんカレー ひじきサラダ カップヨーグルト ★お月見メニュー	お茶 お月見団子	牛乳・ぶたひき肉・ウイ ンナーソーセージ・ツナ 缶・ヨーグルト・きな粉	ビスコ・米・じゃがいも・ 油・マヨドレ・砂糖・片栗 粉	たまねぎ・にんじん・グリーン ピース・トマトケチャップ・乾 ひじき・きゅうり
7	火	牛乳 せんべい	ご飯 さばの塩焼き さっぱりサラダ 根菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 シュガーパイ	牛乳・さば・ロースハ ム・油揚げ	サラダせんべい・米・砂 糖・油・さといも・パイ 皮・グラニュー糖	キャベツ・にんじん・だいこ ん・こねぎ・オレンジ
8	水	牛乳 クラッカー	ゆかりごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ピーマンサラダ なすの味噌汁	牛乳 マシュマロサンド	牛乳・若鶏もも皮なし・ ツナ缶・麦みそ	ソーダークラッカー・米・ 塩こうじ・ピーマン・マヨ ドレ・マシュマロ・リッツ	きゅうり・にんじん・なす・こ まつな・たまねぎ
9	木	牛乳 クッキー	ご飯 すきやき風煮 もやしのナムル なめこの味噌汁	牛乳 チーズカップケーキ	牛乳・ぶた肉・焼き豆 腐・麦みそ・パルメザン チーズ	クッキー・米・しらたき・ 油・砂糖・ごま油・いりご ま・ホットケーキミックス	はくさい・長ねぎ・生しいた け・もやし・にんじん・なめ こ・たまねぎ・カットわかめ
10	金	牛乳 ウエハース	ミートソーススパゲティ ブロッコリーと人参のサラダ コーンスープ	お茶 鮭おにぎり	牛乳・牛ひき肉・ぶたひ き肉・豆乳・さけ瓶詰	鉄+コラーゲンウエハース(コ コア・マカロニ・スパゲ ティ・油・砂糖・米	たまねぎ・にんじん・ゆで冷凍 グリーンピース・ホールトマト・ トマトケチャップ・ゆでブロッ コリー・にんじん・きゅうり・ コーン缶詰クリーム
11	土	牛乳 せんべい	チャーハン ほうれん草のごま和え 中華風スープ	牛乳 お菓子	牛乳・ぶたばら・若鶏も も	サラダせんべい・米・ごま 油・いりごま・砂糖・マ リービスケット	たまねぎ・にんじん・グリーン ピース・ほうれんそう・にんじ ん・りょうとうもやし・青ビー マン
14	火	牛乳 せんべい	栗ご飯 鶏の照り焼き 切干大根としらすのサラダ かぼちゃのすまし汁	牛乳 米粉の蒸しパン	牛乳・若鶏もも・しらす 干し・かつお節・豆乳	サラダせんべい・米・くり 甘露煮・くろごま・砂糖・ ごま油・米粉・油・甘納豆 (あずき)	しょうが・切干しいたけ・ きゅうり・にんじん・くりかぼ ちゃ・カットわかめ・たまねぎ
15	水	牛乳 クラッカー	ご飯 カレイのオーロラソース焼き 大豆とひじきの煮物 春雨スープ	牛乳 ジャムサンド	牛乳・まがれい・大豆水 煮缶詰・油揚げ・ぶた肉	ソーダークラッカー・米・ 薄力粉・油・マヨドレ・砂 糖・はるさめ・食パン・有 塩バター	トマトケチャップ・乾ひじき・ にんじん・キャベツ・たまね ぎ・いちごジャム
16	木	牛乳 クッキー	ご飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 白菜の塩昆布和え 大根の味噌汁	お茶 大学いも	牛乳・ぶたロース・麦み そ	クッキー・米・油・ごま 油・いりごま・さつまい も・なたね油・砂糖・くろ ごま	たまねぎ・青ピーマン・しめ じ・はくさい・きゅうり・にん じん・塩昆布・だいこん・カッ トわかめ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB 1 (mg)	ビタミンB 2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当 量 (g)
1.2歳	461	18	17	245	1.8	166	0.23	0.34	17	3.2	1.5
3歳以上	516	21	18	204	1.9	184	0.28	0.35	21	4	1.6

令和 7 年



10月 給食献立表

くじら認定こども園

日	曜	AMおやつ	昼食	PMおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17	金	牛乳 ウエハース	黒糖ロール 鮭のムニエル マセドアンサラダ トマトスープ	お茶 ゆかり枝豆おにぎり	牛乳・さけ・ロースハム・大豆・鶏むね(皮なし)	鉄・コラーゲンウエハース(ココア・パン・薄力粉・有塩バター・じゃがいも・マヨドレ・米	きゅうり・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ホールトマト・えだまめ
18	土	牛乳 せんべい	五目うどん かぼちゃのサラダ フルーツゼリー	牛乳 お菓子	牛乳・ぶた肉・油揚げ	サラダせんべい・ゆでうどん・マヨドレ・ゼリー・豆乳ウエハース	はくさい・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・きゅうり
20	月	牛乳 ビスコ	味噌カツ丼 干草和え 厚揚げのすまし汁	お茶 芋っころ	牛乳・若鶏むね(皮なし)・赤色辛みそ・生揚げ	ビスコ・米・薄力粉・パン粉・油・砂糖・いりごま・ごま油・さといも・さつまいも	キャベツ・ほうれんそう・もやし・にんじん・えのきたけ・生しいたけ
★食育献立 愛知県の郷土料理							
21	火	牛乳 せんべい	ご飯 あじの梅味噌焼き ブロッコリーの胡麻和え けんちん汁	牛乳 りんごケーキ	牛乳・あじ・麦みそ・かつお節・ぶたもも(皮脂無)・豆乳	サラダせんべい・米・砂糖・ごま・ホットケーキミックス・油	梅干し・ゆでブロッコリー・にんじん・ごぼう・だいこん・長ねぎ・りんご缶詰
22	水	牛乳 クラッカー	ご飯 五目煮 みかんサラダ もずくのすまし汁	牛乳 シュガートースト	牛乳・若鶏もも・生揚げ	ソーダクラッカー・米・砂糖・油・花魁・食パン・有塩マーガリン	かぼちゃ・さやいんげん・乾しいたけ・きゅうり・にんじん・みかん缶詰・もずく・えのきたけ
23	木	牛乳 クッキー	焼きそば さつまいもサラダ 中華風豆腐スープ	お茶 炊き込みおにぎり	牛乳・ぶた肉・かつお節・まぐろ水煮缶詰・絹ごし豆腐・鶏焼きひき肉	クッキー・中華めん・油・さつまいも・マヨドレ・ごま油・米	たまねぎ・キャベツ・にんじん・あおのり・きゅうり・にんじん・もやし・にら・ごぼう
24	金	牛乳 ウエハース	ふりかけごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ ポトフ風スープ ヤクルト ★誕生会メニュー	牛乳 ココアカップケーキ	牛乳・若鶏もも・ロースハム・ヤクルト・豆乳	ウエハース・ご飯・片栗粉・油・マカロニ・スパゲティ・マヨドレ・じゃがいも・ホットケーキミックス・砂糖・ホイップクリーム	きゅうり・にんじん・キャベツ・たまねぎ・にんじん・バナナ
25	土	牛乳 せんべい	フルコギ丼 のり塩ポテト わかめスープ	牛乳 お菓子	牛乳・ぶた肉	サラダせんべい・米・油・じゃがいも・ゲンジパイ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・しめじ・あおのり・カットわかめ・コーン
27	月	牛乳 ビスコ	あぶたま丼 キャベツと竹輪のサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 麩のラスク	牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・油揚げ・ちくわ・絹ごし豆腐・麦みそ	ビスコ・米・砂糖・釜焼きふ・無塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・生しいたけ・キャベツ・アスパラガス・ほうれんそう
28	火	牛乳 せんべい	ご飯 さばの味噌煮 中華風サラダ えのきのすまし汁	牛乳 ソーセージ蒸しパン	牛乳・さば・みそ・豆乳・ウインナーソーセージ	サラダせんべい・米・三温糖・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス・油	しょうが・きゅうり・にんじん・だいずもやし・だいこん・えのきたけ・コーン
29	水	牛乳 クラッカー	ご飯 鶏肉の香り焼き 春雨サラダ ベーコンスープ	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳・焼き若鶏もも・かにかまぼこ・ベーコン・プレーンヨーグルト	ソーダクラッカー・米・はるさめ・砂糖・ごま油	きゅうり・にんじん・はくさい・たまねぎ・バナナ・パイナップル缶詰・みかん缶詰
30	木	牛乳 クッキー	ご飯 さわらのゆかり焼き 切り干し大根の煮物 チンゲン菜のすまし汁	お茶 きなこマカロニ	牛乳・さわら・ぶたばら・きな粉	クッキー・米・砂糖・マカロニ・スパゲティ	切干しだいこん・にんじん・チンゲンサイ・えのきたけ・たまねぎ
31	金	牛乳 ウエハース	ロールパン ハロウィンシチュー ブロッコリーサラダ バナナ ★ハロウィンメニュー	牛乳 ハロウィンクッキー	牛乳・若鶏もも皮なし・ツナ缶	ウエハース・ロールパン・じゃがいも・砂糖・油・薄力粉・無塩バター	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ゆでブロッコリー・きゅうり・バナナ