

2025年 10月 献立表

10月の食育目標
「食品ロスについて知る」



調布なないろ保育園

日曜	0歳児 午前おやつ	昼食	午後 おやつ	まじろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
				熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
1	水	菓子茶 ＜開園お祝い献立＞ キャロットピラフ、お祝いハンバーグ、 フロッコリー炒め、青菜のスープ、果物（かき）	ポップコーン ミレービスケット 茶	こめ、 マーガリン、パン粉	豚肉、ハム、 豆乳チーズ、豆乳、 豆腐、ベーコン	にんじん、たまねぎ、フロッコリー、 チンゲン菜、えのき、ねぎ、 しょうが、かき	465 / 14.5 579 / 18.1
2	木	菓子牛乳 たんめん、だいこんサラダ、 ヨーグルト、果物（バナナ）	ガーリックライス 茶	中華麺、こめ、 マーガリン、 とうもろこし	ベーコン、 豚肉、ヨーグルト	もやし、にら、はくさい、乾しいたけ、 にんじん、だいこん、パセリ、 にんにく、きゅうり、バナナ	425 / 14.8 540 / 18.5
3	金	菓子牛乳 ご飯、タラの千りソース、もやしのごま酢和え、 さつま芋の味噌汁、果物（りんご）	マカロニきなこ 牛乳	こめ、マカロニ、 ごま、さつま芋	きなこ、牛乳、 タラ	たまねぎ、もやし、キャベツ、 にんじん、ごぼう、わけぎ、りんご	424 / 15.8 528 / 19.7
4	土	菓子茶 ツナスパゲッティ、ミネストローネ、 ヨーグルト、果物	ハニートースト 牛乳	スパゲッティ、じゃが 芋、 パン、マーガリン、 はちみつ	ツナ、ベーコン、 ヨーグルト、牛乳	にんじん、ピーマン、 キャベツ、たまねぎ、 さやいんげん、しめじ、果物	426 / 12.0 532 / 15.0
6	月	菓子茶 ご飯、豚のしょうが焼き、きゅうりの酢の物、 なすと油揚げの味噌汁、果物（かき）	フルーツポンチ 茶	こめ	油揚げ、わかめ、 豚肉	しょうが、黄ピーマン、にんじん、 たまねぎ、えのき、きゅうり、なす もやし、バナナ、りんご、みかん缶、かき	448 / 14.6 559 / 18.4
7	火	菓子茶 白いコロコロパン、鮭のムニエル、 はるさめ炒め、かぶのスープ、 牛乳、果物（梨）	焼うどん 茶	パン、うどん、 はるさめ、とうもろこ し、 マーガリン、薄力粉	鮭、ハム、 ウインナー、牛乳、 豚肉、かつお節	にんじん、さやいんげん、 かぶ、かぶの葉、キャベツ、 たまねぎ、ピーマン、梨	463 / 18.8 576 / 23.5
8	水	菓子茶 ご飯、鶏の照り焼き、マーミナーチャンフルー、 切干だいこんの味噌汁、果物（バナナ）	おさつスティック かみかみ昆布 牛乳	こめ、さつま芋、 マーガリン	牛乳、鶏肉、 ベーコン	もやし、にら、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、切干だいこん、 ごぼう、バナナ	453 / 10.0 565 / 12.6
9	木	菓子茶 きつねうどん、ポテトサラダ、 ヨーグルト、果物（りんご）	おかかおにぎり 茶	こめ、うどん、 じゃが芋	油揚げ、かまぼこ、 ヨーグルト、 ハム、かつお節	にんじん、ねぎ、だいこん、 ほうれんそう、きゅうり、りんご	419 / 16.4 523 / 20.5
10	金	菓子茶 おこさまピビンバ、トマトサラダ、 わかめスープ、果物（バナナ）	ココアのホット ケーキ（卵使用） 牛乳	こめ、薄力粉、ココア、 マーガリン、ごま	わかめ、鶏肉、牛乳、 ウインナー、豆乳、 豆乳クリーム、卵	ほうれんそう、にんじん、もやし、 ねぎ、トマト、きゅうり、 たまねぎ、バナナ	468 / 14.2 585 / 17.7
11	土	菓子茶 肉うどん、かぼちゃと厚揚げの煮物、 ヨーグルト、果物	鮭おにぎり 茶	うどん、こめ、ごま	ヨーグルト、 豚肉、厚揚げ、鮭	たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、 ねぎ、かぼちゃ、みつば、果物	432 / 17.4 540 / 21.7
14	火	菓子茶 食パン、鶏肉のマーマレード煮、 花野菜ソテー、はるさめスープ、 牛乳、果物（かき）	五平もち 茶	パン、こめ、ごま、 もちごめ、はるさめ	鶏肉、わかめ、 ハム、牛乳	にんにく、にんじん、たまねぎ、 えのき、ねぎ、フロッコリー、 カリフラワー、かき	434 / 16.5 542 / 20.6
15	水	菓子茶 ご飯、サバの味噌煮、 ほうれんそうのお浸し、 煮込み汁、果物（りんご）	アメリカンボール 牛乳	さつま芋、薄力粉、 こめ、長芋	サバ、かつお節、 鶏肉、ウインナー、 牛乳、豆乳	ほうれんそう、にんじん、 しょうが、だいこん、 しめじ、ねぎ、りんご	477 / 21.9 596 / 27.4
16	木	菓子茶 ミートソーススパゲッティ、かぼちゃのサラダ、 だいこんスープ、果物（梨）	麩のラスク 牛乳	スパゲッティ、薄力粉、 マーガリン、麩	豚肉、ベーコン、 ウインナー、牛乳	たまねぎ、にんじん、セロリ、 マッシュルーム、かぼちゃ、 きゅうり、だいこん、梨	448 / 12.7 560 / 15.9
17	金	菓子牛乳 ご飯、鶏肉のかりかり焼き、ピーマンソテー、 はくさいの味噌汁、果物（バナナ）	揚げパン 牛乳	こめ、パン、 ピーマン、 コーンフレーク	鶏肉、豚肉、牛乳	キャベツ、しめじ、にんじん、 黄ピーマン、はくさい、ねぎ、 えのき、バナナ	478 / 16.3 541 / 23.1
18	土	菓子茶 きのこスパゲッティ、ポトフ、 ヨーグルト、果物	メーフルトースト 牛乳	スパゲッティ、パン、 メーフルシロップ、 じゃが芋、マーガリン	ベーコン、ウインナー、 ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、 えのき、エリンギ、さやいんげん、果物	444 / 12.7 555 / 16.0
20	月	菓子茶 ご飯、豚じゃが、ほうれんそうののり和え、 豆腐の味噌汁、果物（梨）	甘納豆の蒸しパン かみかみ昆布 牛乳	こめ、じゃが芋、 薄力粉	豚肉、のり、 豆腐、甘納豆、 豆乳、牛乳、昆布	たまねぎ、にんじん、 糸こんにゃく、ほうれんそう、 みつば、えのき、ねぎ、梨	466 / 17.1 582 / 21.4
21	火	菓子茶 黒糖パン、アジの粒マスタードフライ、 フレンチサラダ、パスタスープ、 牛乳、果物（バナナ）	千千ミ 茶	パン、薄力粉、 マカロニ、ごま、 とうもろこし、パン粉	アジ、ベーコン、 牛乳、ウインナー	キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、もやし、にら、バナナ	434 / 17.8 542 / 22.3
22	水	菓子茶 ゆかりご飯、鶏ごま風味焼き、 刻み昆布の炒り煮、 なめこの味噌汁、果物（りんご）	焼きそば 茶	こめ、中華麺、 ごま	大豆、昆布、 鶏肉、さつま揚げ、 豚肉	にんじん、だいこん、なめこ、ねぎ、 さやいんげん、ほうれんそう、 キャベツ、たまねぎ、もやし、りんご	415 / 14.8 523 / 18.5
23	木	菓子牛乳 けんちんうどん、ちくわの磯辺揚げ、 ヨーグルト、果物（バナナ）	＜誕生会＞ ★お芋のパフェ 茶	うどん、さつま芋、 コーンフレーク、里芋、 薄力粉、ごま	ちくわ、鶏肉、豆腐、 ヨーグルト、豆乳、 青のり、豆乳クリーム	ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、 こまつな、バナナ	422 / 14.8 527 / 18.5
24	金	菓子茶 ご飯、フリのはちみつ照り焼き、白和え、 田舎汁、果物（かき）	ツナトースト 茶	こめ、パン、 はちみつ、ごま	フリ、豆腐、 鶏肉、ツナ	糸こんにゃく、にんじん、パセリ、 しいたけ、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、 かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、かき	456 / 17.0 570 / 21.2
25	土	菓子牛乳 鶏にゅうめん、家常（ジャージャン）豆腐、 ヨーグルト、果物	コーンおにぎり 茶	とうもろこし、こめ、 とうもろこし	鶏肉、豚肉、 ヨーグルト、わかめ、 厚揚げ	乾しいたけ、にんじん、 ほうれんそう、ねぎ、キャベツ、 しめじ、しょうが、果物	418 / 16.8 522 / 21.0
27	月	菓子茶 ご飯、さわらのねぎ味噌焼き、ひじきの炒り煮、 きのこ汁、果物（りんご）	豆腐ドーナツ 牛乳	こめ、薄力粉、 ごま、マーガリン	豆乳、ひじき、 さつま揚げ、牛乳 さわら、豆腐	ねぎ、にんじん、ごぼう、なめこ、 さやいんげん、えのき、しめじ、りんご	426 / 16.2 531 / 20.3
28	火	菓子茶 食パン、チキンのハニートラップ、 キュービックベジタブル、トマトスープ、 牛乳、果物（バナナ）	じゃこチップ 茶	餃子の皮、 はちみつ、 とうもろこし、パン	鶏肉、ハム、 ベーコン、牛乳、 しらす、青のり	にんにく、さやいんげん、キャベツ、 たまねぎ、トマト、 にんじん、セロリ、バナナ	448 / 15.5 559 / 19.4
29	水	菓子牛乳 ご飯、タラのマヨネーズ焼き、炒めコーンナムル、 じゃが芋の味噌汁、果物（りんご）	ホットドッグ 牛乳	こめ、パン、じゃが芋、 とうもろこし、ごま	タラ、ハム、 ウインナー、牛乳	たまねぎ、パセリ、こまつな、 もやし、マッシュルーム、 ねぎ、にんじん、みつば、りんご	454 / 17.7 556 / 22.1
30	木	菓子茶 ちゃんぽんめん、ハスのサラダ、 ヨーグルト、果物（バナナ）	スイートポテト 牛乳	中華麺、さつま芋、 マーガリン	ベーコン、 かまぼこ、豚肉、 ヨーグルト、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、れんこん、 しょうが、きゅうり、バナナ	445 / 18.4 556 / 23.0
31	金	菓子牛乳 ★わくわくトッピングカレーライス、 中華きゅうり、ワンタンスープ、果物（かき）	かぼちゃプリン 茶	こめ、とうもろこし、 ワンタンの皮	豚肉、ベーコン、 豆乳、豆乳クリーム、 ウインナー、鶏肉	たまねぎ、にんじん、フロッコリー、 きゅうり、もやし、はくさい、かぼちゃ、 しょうが、にんにく、りんご、かき	429 / 15.5 534 / 19.4

※朝おやつについて …………… 朝おやつは「赤ちゃんせんべい」「野菜スティック」のいずれかで提供致します。
 ※おやつに昆布について …………… 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日（月2～3回程度）に昆布を提供しています。
 ※土曜日の果物について…………… 土曜日の果物はバナナ、りんご、梨、かきのいずれかで提供致します。
 ※マーガリンについて …………… マーガリンは動物性原料不使用のものです。

＜お知らせ＞

- ・地産地消の取り組みとして、緑色の野菜は調布産のものを使用する予定です。
- ・食育の取り組みとして、オレンジ色の野菜は有機野菜や無農薬野菜を使用する予定です。
- ・0歳児クラスは1日（水）のおやつは紫芋チップ、野菜スティックでの提供となります。
- ・31日おひるのわくわくトッピングカレーライス、幼児クラスでは「からあげ」「ウインナー」「コーン」「フロッコリー」をトッピングして提供します。

＜新メニュー＞

23日（木） おやつ お芋のパフェ

※都合により献立内容を変更する場合があります。

今年度目標	カロリー回		たんぱく質g		今月の平均	カロリー回		たんぱく質g	
	乳児	幼児	乳児	幼児		乳児	幼児		
	460	570	17.0	20.0		442	552	15.7	19.7

