

2025年10月

献立表

*土曜希望保育はお弁当(外部発注)です
 *誕生日の園児(☆表示/3歳以上児)の好きな献立を入れています
 *献立は都合により、予告なく変更する場合があります

白石保育園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人1食あたり)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 水	ごはん、チキンカレー、コールスローサラダ、スティックゼリー、スキムミルク	538.2(478.8) 21.5(19.5) 13.6(11.3) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、マヨネーズ、なたね油、砂糖	◎ヨーグルト(無糖)、鶏むね肉(小間切)、脱脂粉乳、かにかまぼこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○ペナサ、○りんご、○もも缶(黄桃)、○もも液汁缶、○ハイン缶	酢、食塩	ヨーグルト	フルーツヨーグルト	
02 木	ごはん、あじフライ、小松菜の海苔浸し、りんご、みそ汁(大根)	603.8(531.4) 26.0(23.1) 19.1(15.7) 1.6(1.3)	米、○強力粉、なたね油、○砂糖、ごま油、砂糖	あじ(フライ)、○脱脂粉乳、白みそ、○バター(有塩)、油揚げ、○粉チーズ、すりごま、いわし(煮干粉)	りんご、だいこん、こまつな、もやし、にんじん、焼きのり	めんつゆ濃縮、和風だしの素、○食塩	ヨーグルト	グラッサカー、スキムミルク	
03 金	ごはん、鶏の照り焼き、粉ふき芋、野菜ソテー、りんご、みそ汁(たまねぎ)	597.3(526.1) 26.2(23.3) 13.1(10.9) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、なたね油	鶏もも肉(小間)、○脱脂粉乳、魚肉ソーセージ、○卵、白みそ、いわし(煮干粉)	りんご、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、なす、あおのり	みりん、しょうゆ、和風だしの素、食塩、カレー粉、こしょう	ヨーグルト	ホットケーキ、スキムミルク	
04 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテトロquette(フライ済)、しゅうまい(冷凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそ・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
06 月	ごはん、すごもり卵、サラスパ、みかん、みそ汁(大根)	570.6(504.8) 20.9(19.1) 11.4(9.6) 1.7(1.3)	米、○上新粉、サラダ用スプゲティ、○砂糖、マヨネーズ、○片栗粉、油	卵(S)、○脱脂粉乳、白みそ、ペーコン、ハム、いわし(煮干粉)	だいこん、キャベツ、みかん、にんじん、きゅうり、えのきたけ	ケチャップ、○しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	みたらし団子、スキムミルク	十五夜 クッキング(くま組)
07 火	ごはん、肉じゃが、もやしサラダ、オレンジ、みそ汁(豆腐)	557.0(493.9) 24.5(21.9) 8.3(7.0) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、なたね油、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉小間、○脱脂粉乳、白みそ、かにかまぼこ、いんげんまめ(ゆで)、いわし(煮干粉)	たまねぎ、オレンジ、もやし、にんじん、きゅうり、しめじ、ごぼう、わかめ(生)	しょうゆ、ノンオイル青じそドレッシング、和風だしの素	ヨーグルト	ココア蒸しパン、スキムミルク	
08 水	ごはん、厚揚げの味噌炒め、キャベツサラダ、りんご、お吸い物(小松菜)	559.1(495.5) 24.0(21.5) 13.5(11.2) 1.9(1.5)	米、○食パン(6枚切)、マヨネーズ、○マーガリン、○グラニュー糖、片栗粉、焼ふ、砂糖	生揚げ、豚肉(もも)スライス、○脱脂粉乳、かにかまぼこ、白みそ	りんご、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、トマト、こまつな、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、ピーマン、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	シュガートースト、スキムミルク	
09 木	ごはん、鯖じゃがコロッケ、きゅうりとコーンのサラダ、りんご、みそ汁(もやし)	599.5(527.9) 19.8(18.1) 10.7(9.0) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、○米、○パン粉、なたね油、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)	○脱脂粉乳、さば(味噌煮)、卵、白みそ、かにかまぼこ、油揚げ、○ごま、いわし(煮干粉)	りんご、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト、コーン缶	和風だしの素、○食塩	ヨーグルト	おにぎり、スキムミルク	
10 金	ごはん、ハンバーグ、コロコロサラダ、りんご、みそ汁(キャベツ)	563.4(499.0) 23.5(21.1) 13.4(11.2) 1.7(1.4)	米、マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、○脱脂粉乳、おから、白みそ、卵、ハム、いわし(煮干粉)	りんご、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶、トマト、きゅうり、えのきたけ、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	せんべい(塩)、スキムミルク	
11 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテトロquette(フライ済)、しゅうまい(冷凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそ・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	運動会
14 火	ごはん、千草焼き、ジャーマンポテト、みかん、みそ汁(大根)	538.5(479.1) 20.8(19.0) 12.6(10.5) 1.7(1.3)	米、○さつまいも、じゃがいも、なたね油、砂糖	卵、○脱脂粉乳、魚肉ソーセージ、白みそ、かにかまぼこ、油揚げ、いわし(煮干粉)	だいこん、みかん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、和風だしの素、コンソメ、食塩	ヨーグルト	焼き芋、スキムミルク	
15 水	キッズビビンバ、チキンナゲット、ハムマリネ、スティックゼリー、りんご、みそ汁(豆腐)	588.1(518.8) 22.8(20.6) 19.5(16.0) 2.1(1.6)	米、○コーンフレーク、油、ごま油、砂糖、なたね油	木綿豆腐、卵(S)、チキンナゲット、豚ひき肉、鶏ひき肉、○生クリーム、ハム、白みそ、ごま、いわし(煮干粉)	りんご、もやし、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、コーン缶、レモン果汁、にんにく、しょうが	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	プリンパフェ	お誕生日会
16 木	ごはん、まぐろの五色揚げ、厚焼き卵、りんご、ちぎってスープ(キャベツ)	693.1(602.8) 28.6(25.2) 18.6(15.3) 1.9(1.5)	米、○食パン(6枚切)、さつまいも、砂糖、なたね油、○砂糖	卵、かじき、○脱脂粉乳、だしず水煮、○無塩バター、○牛乳	りんご、キャベツ、にんじん、もやし、ズッキーニ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、本みりん、食塩	ヨーグルト	ミルクサンド、スキムミルク	クッキング(ばんだ組)
17 金	ごはん、焼り豆腐入り五目煮、白菜サラダ、りんご、みそ汁(ほうれんそう)	611.9(537.8) 23.1(20.8) 14.1(11.7) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、焼ふ	鶏もも肉(小間)、○脱脂粉乳、○卵、白みそ、○無塩バター、かにかまぼこ、いんげんまめ(ゆで)、凍り豆腐、いわし(煮干粉)	りんご、はくさい、ほうれんそう、だいこん、にんじん、トマト、きゅうり、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	ハウンドケーキ、スキムミルク	
18 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテトロquette(フライ済)、しゅうまい(冷凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそ・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
20 月	ごはん、洋風卵焼き、ほうれん草とひじきの和え物、りんご、みそ汁(大根)	594.2(523.6) 25.1(22.4) 13.1(10.9) 1.9(1.5)	米、○食パン(6枚切)、なたね油、砂糖	卵、○脱脂粉乳、牛乳、鶏ひき肉、白みそ、油揚げ、すりごま、いわし(煮干粉)	だいこん、りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、もやし、○いちごジャム、ピーマン、しいたけ、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	ジャムサンド、スキムミルク	
21 火	ごはん、シチュー、大根とツナのサラダ、みかん、麦茶	588.8(519.4) 24.9(22.2) 10.8(9.1) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、○スパゲティ、マカロニ、○油、なたね油、ごま油	鶏むね肉(小間切)、○脱脂粉乳、○豚ひき肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、みかん、だいこん、きゅうり、にんじん、○たまねぎ、○ホールトマト缶、○にんじん、コーン缶	○ケチャップ、ノンオイル青じそドレッシング、○ウスターソース	ヨーグルト	ミートスパゲティ、スキムミルク	☆晴太さん
22 水	ごはん、すき焼き風煮、パスタサラダ、みかん、みそ汁(もやし)	626.4(549.4) 27.0(23.9) 14.2(11.8) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、○小麦粉、スパゲティ、○砂糖、マヨネーズ、○油、砂糖、なたね油	豚肉(もも)スライス、○脱脂粉乳、焼き豆腐、○卵、白みそ、卵、ハム、いわし(煮干粉)	みかん、もやし、にんじん、きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、しめじ、キャベツ、ごぼう	しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	ドーナツ、スキムミルク	
23 木	ごはん、鮭とかき揚げのグラタン、きゅうりとにんじんのサラダ、りんご、みそ汁(キャベツ)	554.9(492.3) 24.4(21.8) 10.3(8.6) 1.5(1.2)	米、○強力粉、小麦粉、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、○なたね油	さけ(生50g)、○脱脂粉乳、○木綿豆腐、牛乳、白みそ、とろけるチーズ、かにかまぼこ、バター(有塩)、油揚げ、○黒ごま、いわし(煮干粉)	りんご、かき揚げ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、しめじ、コーン缶	和風だしの素、コンソメ	ヨーグルト	お豆腐はん、スキムミルク	
24 金	おにぎり、厚焼き卵、しゅうまい、エビフライ、ポテトサラダ、みかん、みそ汁(豆腐)	593.6(523.2) 23.6(21.2) 16.8(13.8) 1.9(1.5)	米、しゅうまい(冷凍)、じゃがいも、マヨネーズ、なたね油、砂糖	卵、木綿豆腐、○脱脂粉乳、白みそ、かにかまぼこ、ごま、いわし(煮干粉)	みかん、きゅうり、にんじん、わかめ(生)	かつお・昆布だし汁、和風だしの素、しょうゆ、食塩	ヨーグルト	ビスケット、スキムミルク	遠足(ばんだ・きりん・くま組) お菓子
25 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテトロquette(フライ済)、しゅうまい(冷凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそ・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
27 月	ごはん、鶏の野菜あんかけ、マゼドニアサラダ、オレンジ、みそ汁(大根)	563.6(499.2) 25.4(22.6) 13.5(11.2) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	ぶり、○脱脂粉乳、白みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干粉)	だいこん、オレンジ、もやし、トマト、きゅうり、にんじん、えのきたけ、わかめ(生)	しょうゆ、和風だしの素、食塩、こしょう	ヨーグルト	鈴カステラ、スキムミルク	