



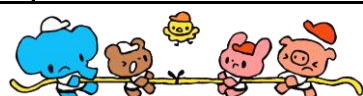
令和7年度 10月の献立



めぐみ保育園
2025.9.30発行
No.7

幼児食

		昼食		おやつ	栄養摂取量		
27	月	海鮮あんかけチャーハン ワントンスープ キャベツの塩昆布和え 柿		牛乳 チーズボール	エネルギー	505	kcal
					たんぱく質	21.0	g
					脂質	13.3	g
					炭水化物	74.5	g
					食塩	1.5	g
14	火	大豆ミートパスタ ブロッコリースープ 小松菜のソテー バナナ		牛乳 まいたけご飯	エネルギー	623	kcal
28					たんぱく質	22.1	g
					脂質	17.1	g
					炭水化物	93.3	g
					食塩	2.3	g
1	水	おかかふりかけご飯 青梗菜とねぎの清汁 (1.29) レバーと豆腐の甘辛炒め (15) チャプチェ れんこんの塩きんぴら		牛乳 (1.29) 栗のパウンドケーキ (15) シフォンケーキ	エネルギー	484	kcal
15					たんぱく質	17.7	g
29					脂質	15.7	g
					炭水化物	65.1	g
					食塩	1.7	g
2	木	(2.30) ロールパン かぼちゃのポタージュ やみつきちキン きのこサラダ	(16) ロールパン かぶのスープ ポルペッティーネ きのこサラダ	お茶 (2.30) きつねうどん (16) ゆかりうどん	エネルギー	510	kcal
16					たんぱく質	19.4	g
30					脂質	20.4	g
					炭水化物	60.7	g
					食塩	1.9	g
3	金	(3.17) ご飯 とろろ昆布の味噌汁 鯖のカレー竜田 小松菜のごま和え	(31) ハロウィン行事食★ パンプキンドリア コウモリスープ おばけサラダ 黄桃缶	(3.17) 牛乳 スイートポテト (31) お茶 ハロウィンケーキ	エネルギー	600	kcal
17					たんぱく質	19.8	g
31					脂質	22.0	g
					炭水化物	77.4	g
					食塩	1.5	g
4	土	肉そうめん 豚肉とじゃがいものオイスター煮 白菜のさっぱり和え		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー	491	kcal
18					たんぱく質	20.0	g
					脂質	12.2	g
					炭水化物	72.9	g
					食塩	1.5	g
6	月	ビビンバ ビーフンスープ おかか和え オレンジ		牛乳 レモンラスク	エネルギー	564	kcal
20					たんぱく質	20.4	g
					脂質	17.8	g
					炭水化物	79.0	g
					食塩	1.7	g
7	火	ねぎ塩うどん 豚ひき肉となすの炒め物 梨		牛乳 えびピラフ	エネルギー	533	kcal
21					たんぱく質	23.5	g
					脂質	16.1	g
					炭水化物	69.9	g
					食塩	1.7	g
8	水	ご飯 もやしとわかめの清汁 かじきの西京焼き 治部煮		牛乳 シュガードーナツ	エネルギー	550	kcal
22					たんぱく質	22.5	g
					脂質	15.9	g
					炭水化物	75.5	g
					食塩	1.9	g
9	木	ロールパン キャベツとコーンのスープ ポパイオムレツ さつま芋サラダ		牛乳 味噌ラーメン	エネルギー	598	kcal
23					たんぱく質	23.9	g
					脂質	23.1	g
					炭水化物	71.6	g
					食塩	3.2	g
10	金	(10) ご飯 けんちん汁 酢鶏 ブロッコリーのおひたし	(24) 運動会行事食☆ 金色ご飯 レタススープ メンチカツ お豆のサラダ	(10) ヨーグルト あんこクッキー (24) 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー	595	kcal
24					たんぱく質	19.8	g
					脂質	17.1	g
					炭水化物	87.2	g
					食塩	2.0	g
11	土	豚丼 ほうれん草のスープ キャベツサラダ		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー	563	kcal
25					たんぱく質	22.1	g
					脂質	15.0	g
					炭水化物	82.4	g
					食塩	1.9	g



★延長保育 補食としておにぎりやサンドウィッチ、スープ等を提供しています。
★食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります。ご了承ください。