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 ワンタンスープ 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 28	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 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 15 29	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 たんぱく質 17.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 65.1 g 食塩 1.7 g
2 16 30	木	（2.30）ロールパン かぼちゃのポタージュ やみつきチキン 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 たんぱく質 19.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 60.7 g 食塩 1.9 g
3 17 31	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 たんぱく質 19.8 g 脂質 22.0 g 炭水化物 77.4 g 食塩 1.5 g
4 18	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 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 20	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 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 21	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 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 22	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 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 23	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 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 24	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 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 25	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 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。