

2025年10月

3・4・5歳児クラスの皆さんへ
主食を提供しますので、ごはんは持参しないでください。🍴

献立予定表

日光市

日付	10時 おやつ (乳児)	献立	材料名				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人未満児)
			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		
1 水	せんべい	ごはん、牛乳、 豚肉のカレーみそ炒め、 小松菜の納豆あえ、くだもの	米、O(給)アセロラゼリー (Fiber&Fe入り)、マヨド し、油、Oしょうゆせんべ い、Oしょうゆせんべい	牛乳、豚肉(胸ロース)、納 豆、Oいわし(缶干し)、米 そ(赤色辛みそ)、しらすず き、Oしょうゆせんべい	キウイフルーツ、こまつな たまねぎ、にんじん、ピー マン、にんにく、しょうが	高、みりん、しょうゆ、カ レー粉、食塩	〈給〉アセロラ ゼリー 小魚 (未滅菌せんべ い)	5266(468.0) 22.1(17.3) 18.9(15.0) 1.5(1.3)
2 木	ビスケット	ごはん、小松菜チキンバーグ、 ひじきの炒り煮、くだもの	米、Oカラッパ、しらた き、油、片栗粉、砂糖、◎ビ スケット	O牛乳、鶏むね肉、Oクリ ムチーズ、ゆで大豆、凍り豆 腐	グレープフルーツ、こまつ な、にんじん、たまねぎ、O いちごジャム、いんげん、ひ じき、干ししいたけ、しょう が	しょうゆ、中華だし、高、和 風だし、高、食塩	牛乳 カナッペ	531.4(424.3) 22.3(17.7) 20.2(16.2) 1.5(1.2)
3 金	せんべい	ごはん、魚のきのこあんかけ、 にらと卵のみそ汁、くだもの	米、Oあんパン(薄皮タイ フ)、片栗粉、はるさめ、◎ 砂糖、◎しょうゆせんべい	O牛乳、かれい、卵、米みそ (赤色辛みそ)	バナナ、にんじん、にら、た まねぎ、しめじ、キャベツ、 きのこ、にら、コーン(冷凍 菜)、ピーマン	しょうゆ、中華だし、高、和 風だし、高、食塩	牛乳 ミニパン	585.6(452.3) 25.4(19.9) 16.8(13.1) 1.7(1.4)
4 土	せんべい	ごはん、ひき肉カレー、 ブロッコリーサラダ、くだもの	米、じゃがいも、Oしょうゆ せんべい、油、こま、◎しょ うゆせんべい	O牛乳、鶏むね肉	ブロッコリー、オレング、た まねぎ、にんじん、コーン (冷凍)	S&Bアレルゲンフリーカレ ー粉、酢、しょうゆ	牛乳 せんべい	565.7(445.2) 19.2(15.2) 18.2(14.6) 1.9(1.5)
6 月	ビスケット	ごはん、牛乳、親子煮、 コーンサラダ、くだもの	じゃがいも、米、Oしょうゆ せんべい、砂糖、油、◎ビ スケット	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、 鶏もも肉(皮付き)、卵、凍 り豆腐	りんご、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、コーン(冷 凍)、きゅうり、しいたけ、 あおのり	しょうゆ、酢、和風だし、高、 食塩	ヨーグルト せんべい	526.0(435.7) 21.3(17.7) 12.5(10.4) 1.6(1.3)
7 火	せんべい	ごはん、魚の甘辛ごまだれ焼き、 中華あえ、くだもの	米、Oじゃがいも、O片栗 粉、片栗粉、はるさめ、◎ こま、O油、油、O砂糖、砂 糖、ごま油、すりこま、◎ しょうゆせんべい	O牛乳、さけ、〈給〉無塩せ きロースハム	バナナ、ほうれんそう、コー ン(冷凍)、きゅうり、Oあ おのり	しょうゆ、酢、高、Oしょう ゆ、食塩	牛乳 芋おやき	518.9(429.8) 24.2(19.7) 13.1(10.6) 0.9(0.8)
8 水	ビスケット	ごはん、豚肉のアップルソース、 五目あえ、くだもの	米、O(給)お米deスイート ポテト、砂糖、油、こま、◎ ビスケット	O牛乳、豚肉(ロース)、米み そ(赤色辛みそ)、油揚げ	オレング、りんご、もやし、 ほうれんそう、コーン(冷 凍)、にんじん	しょうゆ	牛乳 〈給〉お米de スイーツポテ ト	578.6(494.9) 24.7(20.4) 22.5(18.8) 1.2(1.0)
9 木	せんべい	焼きそば、わかめスープ、 くだもの	ゆで中華麺、◎しょうゆせ んべい、Oさつま汁、O油、 油、こま	O牛乳、豚肉(肩)、いか、 〈給〉無塩せきシュルダ ーベーコン	バナナ、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、もやし、こ まつな、コーン(冷凍)、ね ぎ、あおのり、カットわか め	中華ソース、洋風だし、高、 食塩、O食塩、こしょう	牛乳 さつま チップ	466.7(382.8) 20.7(16.8) 14.3(11.4) 2.3(1.7)
10 金	ビスケット	ごはん、牛乳、カレー卵焼き、 きんぴら、くだもの	O(給)プリン(豆乳クリ ム入り)、食こなんやく、O しょうゆせんべい、ごま油、 油、砂糖、こま、米、◎ビ スケット	牛乳、卵、鶏むね肉、〈給〉 すやかブレン(皮付き)	グレープフルーツ、こほう す、にんじん、たまねぎ	クチャップ、しょうゆ、カ レー粉、食塩、和風だし、高、 食塩	〈給〉プリン (豆乳クリ ム入り) せんべい	496.0(413.5) 16.4(13.2) 15.3(13.0) 1.2(0.9)
11 土	せんべい	ごはん、 かれいとじゃがいもの煮つけ、 ツナあえ、くだもの	米、じゃがいも、Oしょうゆ せんべい、Oマヨドし、砂糖、 ◎しょうゆせんべい	O牛乳、かれい、ツナ油漬 缶	チンゲンサイ、オレング、に んじん、しょうが、カットわ かめ	しょうゆ、高、みりん、和風 だし、高、食塩	牛乳 せんべい	506.4(397.8) 25.1(19.9) 11.9(9.5) 1.5(1.1)
13 (月)		ス ポ ー ツ の 日						
14 火	せんべい	けんちんうどん、 ゆでブロッコリー、くだもの	ゆでうどん、O米、さとい も、板こんにゃく、マヨド し、O砂糖、油、こま、◎ しょうゆせんべい	O牛乳、木綿豆腐、O鶏む ね肉、鶏もも肉(皮付き)	ブロッコリー、オレング、は くさい、にんじん、にんじ ん、こほう、Oあおのり	しょうゆ、Oしょうゆ、O 高、めんつゆ・3倍濃縮、和 風だし、高、食塩	牛乳 おにぎり (とりそば ろ)	509.1(387.7) 20.3(15.6) 15.5(12.3) 1.7(1.3)
15 水	ビスケット	ごはん、ビーフシチュー、 グリーンサラダ、くだもの	米、じゃがいも、O(給)Ca と鉄入りきららコーンのお ひきき、油、こま、砂糖、 ◎ビスケット	O牛乳、牛肉(肩)	りんご、たまねぎ、レタス、 トマト、にんじん、きゅう り、エリンギ	ビーフ、酢、しょうゆ	牛乳 〈給〉Ca&鉄き ららコーンの おひきき	541.7(454.8) 28.3(23.0) 18.6(15.5) 2.3(1.9)
16 木	せんべい	ごはん、煮魚、 ジャーマンポテト、くだもの	米、じゃがいも、Oお好み焼 き粉、砂糖、O油、油、◎ しょうゆせんべい	O牛乳、かじき、O豚ひき 肉、Oチーズ、〈給〉無塩せ きシュルダーベーコン、ゆ で大豆、Oかつお節	オレング、Oキャベツ、たま ねぎ、ピーマン、にんじん、 しいたけ、しょうが、Oあ おのり	O中華ソース、しょうゆ、 高、みりん、和風だし、高、 食塩、こしょう	牛乳 お好み焼き	548.6(453.6) 26.6(21.5) 16.2(13.0) 2.0(1.7)
17 金	ビスケット	ごはん、牛乳、 レバーのケチャップあえ、 青菜のえのきあえ、くだもの	米、油、片栗粉、砂糖、こま 油、◎ビスケット、Oしょう ゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、 豚レバー、O(給)いちげん びバリッシュ、しらすずし	バナナ、もやし、こまつな、 えのきたけ、しょうが	クチャップ、しょうゆ、中華 ソース、高、和風だし、高、 食塩	ヨーグルト 〈給〉いちげん びバリッシュ (未滅菌せんべ い)	488.0(418.7) 23.7(19.3) 12.4(9.9) 1.7(1.4)
18 土	せんべい	ごはん、鶏肉じゃが、 青菜のおかあえ、くだもの	じゃがいも、米、Oしょうゆ せんべい、砂糖、油、◎しょ うゆせんべい	O牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、かつお節	チンゲンサイ、オレング、に んじん、たまねぎ、いんげ ん	しょうゆ、酢、みりん、和風 だし、高、食塩	牛乳 せんべい	549.7(447.1) 21.1(17.1) 15.7(12.6) 1.8(1.4)
20 月	せんべい	ロールパン、きのこスパゲティ、 牛乳、ほうれんそうのさっと煮、 くだもの	スパゲティ、ロールパン、O しょうゆせんべい、油、◎ しょうゆせんべい	Oジョア(ブレン)、牛 乳、〈給〉無塩せきシュ ルダーベーコン、油揚げ	ほうれんそう、バナナ、たま ねぎ、しめじ、エリンギ、 ピーマン、にんじん	しょうゆ、みりん、和風だ し、高、食塩、こしょう	飲むヨーグル ト せんべい	553.3(436.5) 24.6(19.9) 13.4(10.1) 2.3(1.8)
21 火	ビスケット	ごはん、ハヤシライス、 ミモザサラダ、くだもの	米、Oマカロニ、さつまい ろ、マヨドし、O砂糖、油、 ◎ビスケット	O牛乳、豚肉(肩)、卵、Oき な粉	たまねぎ、オレング、レタ ス、ポルトマト缶詰、しめ じ、きゅうり、グ リンピース(冷凍)、カット わかめ	ハヤシ、O食塩、こしょ う	牛乳 マカロニあ べ かわ	586.0(485.7) 20.2(16.4) 23.5(19.2) 2.0(1.6)
22 水	せんべい	ごはん、マーボー豆腐、 ツナあえ、くだもの	米、Oカステラ、油、◎しょ うゆせんべい	O牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、ツナ油漬缶、ゆで大豆	バナナ、キャベツ、ねぎ、た けのこ(ゆで)、きゅうり、 にんじん、にら、しいたけ、 カットわかめ	マーボー豆腐の素(レトルト パウチ)、しょうゆ、酢	牛乳 カステラ	637.2(477.7) 24.5(18.8) 21.4(16.4) 1.4(1.1)
23 木	ビスケット	ごはん、さばのみそ煮、 ブロッコリーとハムのサラダ、 くだもの	米、O米、マヨドし、砂糖、 りんごジャム、◎ビスケット	O牛乳、さば、〈給〉無塩せ きロースハム、米みそ(赤 色辛みそ)	ブロッコリー、グレープフ ルーツ、たまねぎ、コーン (冷凍)、しょうが、Oカッ トわかめ	高、しょうゆ	牛乳 おにぎり (わかめ)	618.8(511.9) 26.6(21.6) 19.4(15.9) 1.3(1.1)
24 金	せんべい	ごはん、牛乳、かぼちゃカレー、 わかめサラダ、くだもの	米、◎ビスケット、油、◎ しょうゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、 鶏むね肉、ツナ油漬缶、ゆ で大豆	かぼちゃ、りんご、たまね ぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、コーン(冷凍)、 カットわかめ	カレー、酢、しょうゆ	ヨーグルト ビスケット	585.8(479.8) 21.0(17.4) 19.9(15.7) 2.3(1.9)
25 土	ビスケット	ごはん、ハヤシライス、 ブロッコリーサラダ、くだもの	米、Oしょうゆせんべい、 油、こま、◎ビスケット	O牛乳、豚肉(肩)	ブロッコリー、たまねぎ、オ レング、ポルトマト缶詰、 にんじん、しめじ、グリン ピース(冷凍)	S&Bアレルゲンフリーハヤ シ、酢、しょうゆ	牛乳 せんべい	583.1(478.1) 19.7(15.9) 20.2(16.9) 2.7(2.1)
27 月	ビスケット	ごはん、牛乳、鶏肉の照り焼き、 はくさいのクリーム煮、くだもの	米、O(給)バリバリパン キン、砂糖、油、◎ビスケッ ト	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、 鶏もも肉(皮付き)、〈給〉 無塩せきロースハム	たまねぎ、はくさい、グ レープフルーツ、にんじん、エ リンギ	シチューミックス、クリーム、 しょうゆ、みりん、酒	ヨーグルト 〈給〉バリバ リパンキン	572.1(472.9) 26.2(21.7) 18.9(15.2) 1.8(1.5)
28 火	せんべい	ごはん、厚揚げと大根のみそ炒め、 ゆでブロッコリー、くだもの	米、Oロールパン、マヨド し、Oマヨドし、砂糖、片栗 粉、油、ごま油、こま、◎ しょうゆせんべい	O牛乳、生揚げ、豚肉(肩)、 Oツナ油漬缶、米みそ(赤 色辛みそ)	ブロッコリー、オレング、だ いこん、Oにんじん、にん じん、たけのこ(ゆで)、し めじ、いんげん	高、めんつゆ・3倍濃縮、 しょうゆ	牛乳 ツナロールサ ンド	607.5(458.2) 24.1(18.1) 26.3(18.9) 1.3(0.9)
29 水	ビスケット	ごはん、炒り豆腐、 ブロッコリーの衣揚げ、 くだもの	米、小麦粉、Oスナック菓子 (コン素)、しらたき、 油、砂糖、◎ビスケット	O牛乳、木綿豆腐、卵、鶏む ね肉、〈給〉無塩せきロ ースハム	グレープフルーツ、ブロッ コリー、にんじん、たまね ぎ、たけのこ(ゆで)、グ リンピース(冷凍)、干ししい たけ、パセリ	しょうゆ、和風だし、高、洋 風だし、高、食塩	牛乳 お菓子	541.3(449.9) 22.3(18.1) 19.8(16.2) 1.3(1.1)
30 木	せんべい	ごはん、中華風卵焼き、 豚汁、くだもの	米、じゃがいも、Oコンパ レーク、油、砂糖、片栗粉、 はるさめ、ごま油、◎しょ うゆせんべい	O牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ 水漬缶、豚肉(胸ロース)、 米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、だいにん、にんじ ん、たまねぎ、ねぎ、しい たけ、こほう、グリンピー ス(冷凍)	高、しょうゆ、中華だ し、高、和風だし、高、 食塩	牛乳 コンフレ ク	566.9(468.3) 22.7(18.5) 16.5(13.2) 2.3(1.9)
31 金 行事食	せんべい	きのこごはん、モロのスタミナ揚げ、 かぼちゃチップ、さつま汁、くだもの	米、O(給) HappyHalloween(ミックス パティ)、さつまい ろ、油、片栗粉、砂糖、◎ しょうゆせんべい	O牛乳、よしきざめ、豚肉 (肩)、米みそ(赤色辛 みそ)、油揚げ	なし、かぼちゃ、にんじん、 だいにん、ねぎ、しめじ、し いだけ、えのきたけ、こほう	めんつゆ・3倍濃縮、しょう ゆ、おろしにんにく、和風 だし、高、食塩、高、カレー 粉	牛乳 〈給〉 HappyHallowe enカボチャプリ ン	528.0(461.0) 22.9(18.9) 17.7(14.4) 2.1(1.8)

~~食材の調達や保育園の行事等の事情により、献立が変更になる場合があります。~~

