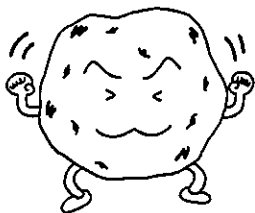


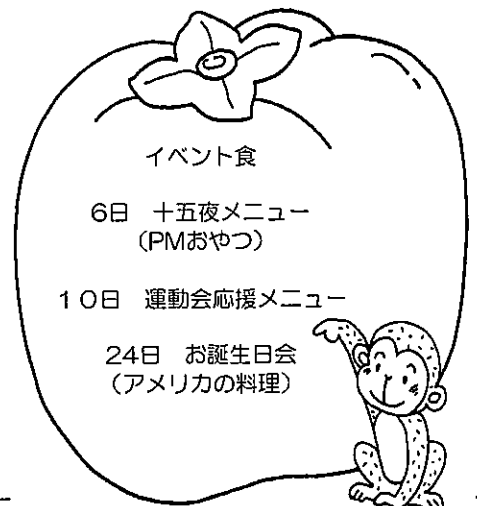
日曜	乳幼児昼食		1.2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児
	献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー Kcal	蛋白質g	カルシウムmg	
1	水	ごはん スープ 麻婆豆腐 パイナップル ビーフンとえ 牛乳	みかん缶	牛乳 みたらしもち	米 ジャが芋 片栗粉 ビーフン	豚ひき肉 鶏ささみ 大豆ミート 牛乳 豆腐	玉葱 生姜 人参 小松菜 長葱 キャベツ にんにく にら パイナップル	520	24.6	292
2	木	ごはん みそ汁 中華風香味ざわら れんこんの金平 バナナ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 鶏塩にゅうめん	米 白ごま 片栗粉 そうめん	さわら 鶏肉 油揚げ 牛乳	いんげん 長葱 大根 バナナ えのき にんにく 人参 キャベツ 生姜 れんこん 葉だいこん 玉葱	599	28.7	239
3	金	キーマカレー スープ 黄桃缶 マカロニサラダ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 高野豆腐ラスク 星たべよ	米 エッグケア じゃが芋 バター マカロニ 星たべよ	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート 高野豆腐 ベーコン	玉葱 葉だいこん 黄桃缶 人参 ブロッコリー もやし キャベツ	580	25.1	259
4	土	そぼろ丼 みそ汁 みかん缶 鶏肉と大根の煮物 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ふかしさつま芋	米 片栗粉 さつま芋	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート 鶏肉	玉葱 小松菜 絹さや いんげん にんにく もやし エリンギ みかん缶 生姜 人参 大根	549	23.8	239
6	月	ごはん みそ汁 BBQチキン 炒り高野 パイン缶 牛乳	みかん缶	☆十五夜 牛乳 十五夜ゼリー アンパンマンせんべい	米 アンパンマンせんべい 寒天 ゼリーの素	鶏肉 牛乳 高野豆腐 豚こま肉	白菜 人参 万能ねぎ パイン缶 ひじき	505	26.8	289
7	火	ごはん みそ汁 肉じゃが 納豆和え バナナ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ココアちんすこう	米 ココアパウダー じゃが芋 小麦粉	豚こま肉 牛乳 生揚げ 納豆	キャベツ 人参 ほうれん草 しめじ いんげん バナナ 玉葱 大根	569	24	247
8	水	親子丼 みそ汁 大根とさつま揚げの煮物 オレンジ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 マカロニきなこ	米 押麦 マカロニ	鶏肉 牛乳 卵 きなこ さつま揚げ	玉葱 大根 絹さや 人参 ほうれん草 オレンジ	511	22.6	230
9	木	ごはん すまし汁 豆腐の山路あんかけ ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 焼きそば	米 エッグケア 片栗粉 中華めん じゃが芋	豆腐 豚こま肉 牛乳	えのき なめこ 生姜 黄桃缶 玉葱 人参 絹さや キャベツ 葉だいこん なめたけ 胡瓜	547	22.3	256
10	金	♪運動会応援メニュー わかめごはん さつま汁 牛乳 鶏肉のから揚げ 厚焼き玉子 パイナップル	ソフトサラダ	牛乳 ジャムクラッカー	米 ルヴァン さつま芋 いちごジャム 片栗粉	豚こま肉 牛乳 鶏肉 厚焼き玉子	わかめ いんげん パイナップル 人参 にんにく 玉葱 生姜	609	24.2	195
11	土	ごはん スープ みそ焼き肉 みかん缶 切干大根のサラダ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 いちごゼリー ソフトサラダ	米 ゼリーの素 白ごま ソフトサラダ エッグケア	豚こま肉 牛乳	長葱 玉葱 切干大根 わかめ にんにく ほうれん草 人参 生姜 みかん缶	515	19.7	226
14	火	ごはん スープ 豆腐の中華煮 春雨サラダ パイナップル 牛乳	みかん缶	牛乳 お麩ラスク 星たべよ	米 春雨 星たべよ 白ごま お麩 片栗粉 バター	豆腐 牛乳 豚こま肉 鶏ささみ	葉だいこん 白菜 にんにく もやし えのき チンゲン菜 人参 にら パイナップル	514	24.3	314
15	水	カレーうどん オレンジゼリー 蒸ししゅうまい 牛乳 もやしと胡瓜のさっぱり和え	ソフトサラダ	牛乳 さけチャーハン	うどん ゼリーの素 米	豚こま肉 牛乳 しゅうまい さけ 鶏ささみ	玉葱 胡瓜 人参 長葱 もやし	594	24.1	209
16	木	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き 納豆和え バナナ 牛乳	ソフトサラダ	麦茶 ヨーグルトいちごソース マンナビスケット	米 マンナビスケット お麩 いちごジャム	鶏肉 ヨーグルト 納豆 牛乳	ほうれん草 人参 玉葱 葉だいこん 黄桃缶 キャベツ バナナ	490	24.6	259

～“じゃがいも”について～



じゃがいもには、健康に欠かせないビタミン、ミネラルはもちろんおなかをきれいにする食物繊維も多く含まれていると言われています。

また、じゃがいもはビタミンCも豊富でりんごの約6倍も含まれています。じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんに含まれているため加熱に強いという特徴を持っています。



イベント食

6日 十五夜メニュー
(PMおやつ)

10日 運動会応援メニュー

24日 お誕生日会
(アメリカの料理)



2025年10月 みどりさくら保育園献立表



日曜	乳幼児昼食	1,2歳児午前			1~5歳児午後			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
17 金	ごはん みそ汁 とり大根 黄桃缶 牛乳 小松菜とちくわのおかか和え	マスカットゼリー	牛乳 スイートポテト	米 バター 片栗粉 さつま芋	油揚げ かつおぶし 鶏肉 牛乳 ちくわ 豆乳	白菜 人参 もやし 玉葱 いんげん 黄桃缶 大根 小松菜	523 21 273	
18 土	タコライス スープ ツナとキャベツ炒め パイン缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 五目汁ビーフン	米 じゃが芋 ビーフン	豚ひき肉 ツナ 大豆ミート 牛乳 チーズ 鶏肉	人参 コーン ピーマン 白菜 玉葱 絹さや バイン缶 生姜 レタス キャベツ 大根	513 22.7 237	
20 月	ごはん みそ汁 牛乳 高野豆腐のスタミナ卵とじ スパゲティサラダ パイナップル	ソフトサラダ	牛乳 青りんごゼリー アンパンマンせんべい	米 ゼリーの素 スワグティ アンパンマンせんべい エッグケア	高野豆腐 ツナ 豚こま肉 牛乳 卵	なめこ なら プロッコリー わかめ えのき パイナップル 長葱 キャベツ	556 26.3 292	
21 火	菜めし すまし汁 さばの竜田焼きカレー風味 酢の物 オレンジ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 豆乳クッキー	米 小麦粉 押麦 ホットケーキミックス 片栗粉	豆腐 牛乳 さば 豆乳 ツナ	菜めしの素 生姜 大根 玉葱 胡瓜 オレンジ 葉だいこん わかめ	553 21.6 226	
22 水	ミートソーススパゲティ スープ 牛乳 グレープフルーツゼリー プロッコリーとじゃが芋のサラダ	ソフトサラダ	牛乳 きのこひじきごはん	スパゲティ ゼリーの素 じゃが芋 米 エッグケア	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート ツナ	玉葱 パセリ プロッコリー ひじき 人参 しめじ コーン 生姜 トマト もやし	585 25.4 224	
23 木	ごはん みそ汁 鶏肉のごま焼き 黄桃缶 切干大根の煮物 牛乳	みかん缶	牛乳 フルーツポンチ	米 白ごま	生揚げ 牛乳 鶏肉 油揚げ	小松菜 絹さや みかん缶 切干大根 黄桃缶 バイン缶 人参 バナナ	497 24.9 286	
24 金	☆アメリカの料理☆ ネイビーバーガー (乳児:わかめごはん ハンバーグ) コーンスープ フライドポテト バナナ 牛乳	ソフトサラダ	☆お誕生日会☆ 牛乳 さつま芋のモンブラン (乳児:さつま芋クラッカー)	胚芽パン バター フライドポテト さつま芋 ホットケーキミックス	ハンバーグ 牛乳 生クリーム	レタス パセリ バナナ	542 17.4 258	
25 土	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 かぼちゃサラダ 黄桃缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 フルーツゼリー	米 ゼリー 春雨 エッグケア	油揚げ 豚こま肉 牛乳 牛乳	しめじ 玉葱 黄桃缶 葉だいこん かぼちゃ バイン缶 人参 胡瓜	554 21.4 230	
27 月	ごはん みそ汁 厚揚げケチャップ炒め スタミナ納豆 バナナ 牛乳	みかん缶	牛乳 大豆ビスケット	米 片栗粉 小麦粉	豚こま肉 大豆ミート 生揚げ 納豆 鶏ひき肉 牛乳	長葱 人参 生姜 パプリカ ほうれん草 玉葱 にんにく バナナ なめこ もやし キャベツ	589 28.8 332	
28 火	なめし スープ はんぺんチーズオムレツ 大根サラダ パイン缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 豚汁うどん	米 押麦 うどん	卵 豆乳 豚こま肉 はんぺん ツナ チーズ 牛乳	キャベツ 胡瓜 長葱 コーン ほうれん草 バイン缶 玉葱 大根 人参	532 20.8 242	
29 水	ごはん すまし汁 レバーの竜田揚げ 黄桃缶 さつま芋サラダ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 中華風炊き込みごはん	米 エッグケア お麩 さつま芋	レバー 牛乳 豚ひき肉	白菜 胡瓜 いんげん 絹さや 黄桃缶 人参 えのき	564 21.3 197	
30 木	ごはん みそ汁 鶏肉と大根のうま塩炒め 牛乳 ほうれん草のごま和え オレンジゼリー	ソフトサラダ	牛乳 マカロニボリタン	米 ゼリーの素 片栗粉 マカロニ 白ごま	豆腐 豚ひき肉 鶏肉 牛乳	長葱 なら ピーマン 大根 ほうれん草 玉葱 人参 もやし	513 22.4 235	
31 金	ハヤシライス スープ いんげんのソテー パイナップル 牛乳	みかん缶	牛乳 じゃがチーズ	米 じゃが芋 バター	豚こま肉 チーズ 豚ひき肉 牛乳	玉葱 わかめ いんげん パセリ 人参 コーン もやし にんにく 長葱 パイナップル	489 19.3 213	

~アメリカの料理~ ネイビーバーガーについて

☆ネイビーバーガーは、米海軍に伝わるハンバーガーです。

米横須賀基地と横須賀市の友好関係の象徴として、

2008年に米横須賀基地の米海軍司令官から横須賀市長へ

『ネイビーバーガー』のレシピが贈呈されました。

24日のお誕生日会の昼食は、具材をパンに挟んでみんなでハンバーガー作りをします。

どんなハンバーガーが出来上がるか楽しみです。

☆材料の都合により献立を変更することがあります。※印のある日以外は、昼食時、牛乳を提供します。