



令和7年10月よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

みかん(3歳児クラス以上)を使用します

日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 水	ごはん さけとじゃが芋の煮物 なすのみそ汁	米/油/じゃがいも/ きび砂糖/小麦粉/ 上白糖/バター	鮭/豆腐/油揚げ/ みそ/牛乳/ プレーンヨーグルト/ スキムミルク	しょうが/いんげん/ 人参/なす/りんご缶	牛乳 ヨーグルトポムポム フルーツ豆乳	エネルギー 569 kcal たんばく質 25.4 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 1.8 g
2 木	チンジャオロースー并 無限キャベツ 生揚げのスープ	米/油/かたくり粉/ 上白糖/ごま油/ さつまいも	牛乳/豚肉/生揚げ	しょうが/ピーマン/ 人参/玉ねぎ/ たけのこ/しいたけ/ キャベツ/もやし/ チンゲンツァイ	牛乳 ふかし芋 菓子 牛乳	エネルギー 549 kcal たんばく質 19.6 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.7 g
3 金	チキンクリームライス りんごのコンポート 青菜のスープ	米/油/バター/ 薄力粉/きび砂糖	鶏肉/牛乳/ 豆腐/刻み昆布/ 鶏肉	玉ねぎ/人参/ いんげん/りんご缶/ 青菜	牛乳 こんぶ御飯 みかんジュース	エネルギー 592 kcal たんばく質 20.1 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 2.0 g
4 土	ツナピラフ 野菜スープ フルーツ缶	米/油/ じゃがいも	ツナ/ フルーツミックス豆乳	玉ねぎ/人参/ コーン/いんげん/ りんご缶/黄桃缶	フルーツ豆乳 菓子 みかんジュース	エネルギー 573 kcal たんばく質 14.2 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 1.7 g
6 月	【十五夜献立】 ゆかりごはん 里芋のそぼろ煮 わかめのみそ汁	米/油/さといも/ 糸こんにゃく/ きび砂糖/ かたくり粉/ 米粉クレープ	鶏肉/豆腐/ わかめ/みそ/牛乳	ゆかり粉/しょうが/ 人参/玉ねぎ/ いんげん/ねぎ	牛乳 お月見クレープ 菓子 飲むヨーグルト	エネルギー 589 kcal たんばく質 20.4 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 2.4 g
7 火	中華五目ごはん 胡瓜と大根の華風漬け 春雨スープ	米/油/ごま油/ 上白糖/きび砂糖/ はるさめ/小麦粉/ バター/はちみつ	牛乳/豚肉/ スキムミルク	しいたけ/人参/ たけのこ/ねぎ/ しょうが/きゅうり/ 大根/コーン/ チンゲンツァイ	牛乳 ハニーケーキ 牛乳	エネルギー 574 kcal たんばく質 17.7 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 1.9 g
8 水	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草のごまあえ しめじのみそ汁	米/油/白ごま/ 上白糖/ 米粉ラザニア	ぶり/豆腐/みそ/ 牛乳	しょうが/もやし/ ほうれん草/人参/ しめじ	牛乳 揚げせんべい 菓子 カルシウム飲料	エネルギー 570 kcal たんばく質 25.3 g 脂 質 22.5 g 食塩相当 2.3 g
9 木	タコライス コロコロサラダ もずくスープ	米/油/上白糖/ パン/バター/小麦粉	牛乳/豚肉/ 粉チーズ /もずく/ 豆腐	玉ねぎ/人参/ ピーマン/トマト/ キャベツ/大根/ きゅうり	牛乳 メロンパン風トースト 牛乳	エネルギー 631 kcal たんばく質 22.7 g 脂 質 22.2 g 食塩相当 2.3 g
10 金	【目の愛護デー献立】 ほうれん草パン かぼちゃのシチュー フレンチサラダ	パン/油/バター/ 小麦粉/上白糖/ お米ケーキ	鶏肉/牛乳/ スキムミルク	人参/玉ねぎ/ ホワイトマッシュルーム /かぼちゃ/ キャベツ/きゅうり/ レーズン	牛乳 米粉ケーキ 菓子 ぶどうジュース	エネルギー 626 kcal たんばく質 22.1 g 脂 質 21.9 g 食塩相当 2.3 g
11 土	五目ツナうどん じゃがいもの煮物 夏みかん缶	きしめん/きび砂糖/ じゃがいも/油	ツナ/ フルーツミックス豆乳	人参/玉ねぎ/ しいたけ/いんげん/ 夏みかん缶	フルーツ豆乳 菓子 りんごジュース	エネルギー 569 kcal たんばく質 16.3 g 脂 質 13.9 g 食塩相当 3.8 g
14 火	焼肉并 甘酢キャベツ いんげんのみそ汁	米/油/かたくり粉/ 上白糖	豚肉/豆腐/みそ/ 牛乳	しょうが/玉ねぎ/ 人参/ピーマン/ 赤ピーマン/ねぎ/ キャベツ/きゅうり/ いんげん/みかん缶	牛乳 果物 菓子 飲むヨーグルト	エネルギー 544 kcal たんばく質 21.8 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 1.9 g
15 水	ビビンバ ごまドレッシングサラダ えのきのスープ	米/もち米/油/ 上白糖/ごま油/ 白ごま	牛乳/豚肉 /豆腐/ プレーンヨーグルト	もやし/人参/青菜/ きゅうり/いんげん/ コーン/えのき茸/ 万能ねぎ/パイン缶/ 黄桃缶/りんご缶	牛乳 フルーツヨーグルト 菓子 牛乳	エネルギー 535 kcal たんばく質 20.3 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 1.8 g
16 木	ごはん タンダーチキン ブロッコリーソテー かぶとベーコンのスープ	米/油/バター/ そうめん	鶏肉/ベーコン/ プレーンヨーグルト/ 牛乳/わかめ/油揚げ	玉ねぎ/しょうが/ ブロッコリー/人参/ コーン/かぶ/ かぶ(葉)/ねぎ	牛乳 にゅう麺 カルシウム飲料	エネルギー 517 kcal たんばく質 23.7 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 3.3 g
17 金	【食育の日献立】 栗ごはん 鮭の黄金焼き 菊花和え まいたけのみそ汁	米/油/栗/ ノンエッグマヨネーズ/ きび砂糖/ さつまいも/上白糖/ 黒ごま	牛乳/鮭/チーズ/ 豆腐/みそ	人参/きのこの花/ ほうれん草/ もやし/まいたけ/ 玉ねぎ	牛乳 大学芋 牛乳	エネルギー 572 kcal たんばく質 24.6 g 脂 質 18.5 g 食塩相当 1.9 g



令和7年10月よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

みかん(3歳児クラス以上)を使用します

日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 土	チャーハン かぼちゃの華風煮 キャベツのスープ	米/油/上白糖/ パン/菓子	ベーコン/ フルーツミックス豆乳	人参/玉ねぎ/ コーン/いんげん/ しいたけ/かぼちゃ/ もやし/キャベツ/ ねぎ	フルーツ豆乳 いちごパン 菓子 みかんジュース	エネルギー 539 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 11.8 g 食塩相当 2.3 g
20 月	ごはん 生揚げと根菜のそぼろ煮 里芋のみそ汁	米/油/きび砂糖/ 糸こんにゃく/ かたくり粉/さといも	生揚げ/豚肉/ みそ/牛乳	しいたけ/人参/ 大根/玉ねぎ/ いんげん/みかん缶	牛乳 果物 菓子 りんごどにんじんジュース	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 2.2 g
21 火	スパゲッティミートソース フルーツミックス 小松菜のスープ	スパゲッティ/油/ バター/小麦粉/ じゃがいも/米粉/ ココア	牛乳/豚肉/ 粉チーズ/豆乳	玉ねぎ/人参/ ピーマン/ ホワイトマッシュルーム /黄桃缶/りんご缶/ パイン缶/小松菜/ えのき草	牛乳 ココア米粉蒸しケーキ 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 1.7 g
22 水	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き ゆかり和え すまし汁	米/油/きび砂糖/ 油/上白糖/	牛乳/鮭/ひじき/ みそ/豆腐/ わかめ/粉寒天	ねぎ/人参/もやし/ キャベツ/ゆかり粉/ 万能ねぎ/ みかんジュース	牛乳 にんじんゼリー 菓子 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 11.5 g 食塩相当 2.3 g
23 木	もずくどんぶり ツナ和え じゃがいものみそ汁	米/胚芽米/油/ 上白糖/かたくり粉/ きび砂糖/ じゃがいも/小麦粉/ バター	豚肉/もずく/ ツナ/みそ/牛乳	人参/ピーマン/ コーン/しょうが/ ほうれんそう/大根/ 玉ねぎ/いんげん/ 黄桃缶	牛乳 もものケーキ カルシウム飲料	エネルギー 615 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 21.9 g 食塩相当 2.3 g
24 金	麻婆豆腐丼 大根とコーンのサラダ なめこのスープ	精白米/植物油/炒め 油/きび砂糖/ごま油 /かたくり粉/上白糖	牛乳/豆腐/豚肉/ みそ/かつお節/ あおのり	人参/ねぎ/ しいたけ/たけのこ/ いんげん/しょうが/ 大根/きゅうり/ コーン/青菜/なめこ	牛乳 おかかごはん 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 2.1 g
25 土	和風スパゲッティ フルーツ ポテトコーンスープ	スパゲッティ/油/ じゃがいも	ベーコン/わかめ	玉ねぎ/人参/ ピーマン/みかん缶/ パイン缶/コーン	麦茶 菓子 りんごジュース	エネルギー 507 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 2.2 g
27 月	人参とあげのごはん ぶり大根 にらのみそ汁	米/油/きび砂糖/ かたくり粉	油揚げ/ぶり/ 豆腐/みそ/牛乳	人参/大根/にら/ 玉ねぎ/ フルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー 菓子 飲むヨーグルト	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 20.6 g 食塩相当 2.2 g
28 火	ごはん ひじきふりかけ 肉じゃが かぶのみそ汁	米/油/白ごま/ じゃがいも/ 糸こんにゃく/ きび砂糖/うどん	牛乳/ひじき/豚肉/ 油揚げ/みそ/ かつお節	ゆかり粉/人参/ 玉ねぎ/いんげん/ かぶ/かぶ(葉)/ キャベツ/ピーマン	牛乳 焼きうどん 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.7 g 食塩相当 3.7 g
29 水	豆腐入りキーマカレー みんなのプリン ビーフンスープ	米/胚芽米/油/ バター/小麦粉/ ビーフン/米粉ケーキ	牛乳/豆腐/豚肉	玉ねぎ/人参/ ピーマン/エリンギ/ ねぎ	牛乳 米粉ケーキ 菓子 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 21.2 g 食塩相当 1.8 g
30 木	あんかけごはん 煮びたし 豆腐のみそ汁	米/油/かたくり粉/ 上白糖/小麦粉	豚肉/油揚げ/豆腐/ わかめ/みそ/牛乳/ きな粉	人参/玉ねぎ/ もやし/にら/ キャベツ/しいたけ/ はくさい/ねぎ	牛乳 きなこちんすこう ぶどうジュース	エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.6 g 食塩相当 2.7 g
31 金	ごまごはん こうやチャップルー 青菜とえのきのスープ	米/油/黒ごま/ 上白糖/	牛乳/豚肉/ 高野豆腐/ かつお節/粉寒天	しょうが/玉ねぎ/ 人参/キャベツ/ もやし/青菜/ えのき草/ねぎ/ かぼちゃ	牛乳 かぼちゃ寒天 菓子 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 1.6 g
		月 平 均 栄 養 価			エネルギー 569 kcal 脂 質 16.8 g	タンパク質 20.7 g 食塩相当量 2.2 g

目の愛護デー(毎年10月10日)…数字の「10 10」を横に倒すと「目と目」に見えるから、1931年に制定。

目の健康に役立つ栄養素

- ・ビタミンA…かぼちゃなど緑黄色野菜など ・ビタミンC…果物、じゃがいも・さつまいも、野菜類
- ・ビタミンE…オリーブ油・なたね油などの植物油、かぼちゃなど
- ・オメガ3脂肪酸(DHA・EPA)…青魚(さば、さんま、いわし、アジ)、鮭・ぶり・まぐろなど
- ・アントシアニン…ブルーベリー、なすの皮、ブドウ(皮の濃い品種)など
- ・タウリン…ぶりやまぐろなど魚類など

食べ方のコツは、さまざまな色の野菜や果物、魚を日頃からバランスよく食べ、脂溶性の栄養素もあるため、炒め物やオイル入りドレッシングを活用して吸収率を高めましょう。

食育の日(10月17日)～秋の実りを味わう～

毎月19日は食育の日です。今月は旬の食材などを使った献立です。

旬の果ときのこ、彩りの菊花、さつまい、栄養たっぷりの鮭で、秋をまるごと味わいます。旬の食材の色・香り・食感に触れましょう。

