

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	さつま芋ご飯 鮭フライ ジャーマンポテト たまごスープ ーロゼリー	精白米／さつまいも／ バター粉／パン粉／ サラダ油／じゃが芋／ 片栗粉／ぎょうざの皮 ／三温糖	鮭／ウインナー／あお のり／鶏卵／普通牛乳	コーン／玉ねぎ／乾し いたけ／小ねぎ／南瓜	牛乳 パンブキンパイ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.7 g
2 木	ご飯 鶏つくね 小松菜の中華和え 味噌汁（かぶ・えのき）	精白米／片栗粉／サラ ダ油／三温糖／ごま油 ／薄力粉	鶏ミンチ／木綿豆腐／ カットわかめ／合わせ 味噌／昆布／にぼし／ 普通牛乳／鶏卵／普通 牛乳	玉ねぎ／小松菜／にん じん／コーン／かぶ／ えのきたけ／小ねぎ／ りんご	牛乳 りんごケーキ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.5 g
3 金	あんかけうどん 南瓜の天ぷら コンソメスープ	干しうどん／ごま油／ 三温糖／片栗粉／天ぷ ら粉／サラダ油	豚肉／かつお節／飲む ヨーグルト／キャン ディチーズ	キャベツ／もやし／に んじん／深ねぎ／南瓜 ／玉ねぎ／コーン／パ ナナ	飲むヨーグルト バナナ チーズ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 4.2 g
4 土	ピビンバ 春雨スープ ヨーグルト	精白米／押麦／ごま油 ／三温糖／ごま／春雨 ／じゃが芋／サラダ油	牛肉／ヨーグルト／普 通牛乳	しょうが／ほうれん草 ／もやし／にんじん／ 乾しいたけ／小ねぎ	牛乳 フライドポテト	エネルギー 600 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.1 g
6 月	ご飯 白身魚の野菜あんかけ コールスローサラダ 味噌汁（白菜・えのき）	精白米／サラダ油／三 温糖／片栗粉／マヨド レ／食パン	からすがれい／かつお 節／豚ロースハム／ カットわかめ／合わせ 味噌／昆布／にぼし／ 普通牛乳	玉ねぎ／ピーマン／き くらげ／えのきたけ／ かぶ／レタス／にんじ ん／はくさい／小ねぎ ／いちごジャム	牛乳 ジャムサンド	エネルギー 601 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 2.9 g
7 火	お月見うどん ハンバーグ ひじきサラダ お月見ゼリー	干しうどん／パン粉／ 三温糖／ごま油／ゼ リー／さつまいも／黒 砂糖／薄力粉	かまぼこ／鶏卵／かつ お節／豚ひき肉／牛ひ き肉／普通牛乳／干ひ じき	玉ねぎ／にんじん／ほ うれん草／きゅうり／ コーン	牛乳 スイートポテト	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 4.8 g
8 水	バターロール クリームシチュー 竹輪と胡瓜のおか和え ぶどう	バターロール／じゃが 芋／無塩バター／三温 糖／精白米／ごま	鶏肉／普通牛乳／ちく わ／かつお節／塩昆布	玉ねぎ／にんじん／し めじ／グリーンピース／ きゅうり／ぶどう／な めたけ	牛乳 なめたけ塩昆布おにぎり	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.1 g
9 木	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 もやしのごま和え 春雨スープ	精白米／里芋／こんに やく／サラダ油／ご ま／三温糖／春雨／さ つまいも	鶏肉／かつお節／飲む ヨーグルト／調製豆乳 ／きな粉	にんじん／乾しいたけ ／グリーンピース／もや し／小ねぎ	飲むヨーグルト さつま芋団子	エネルギー 600 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.2 g
10 金	秋のきのこカレー さつま芋サラダ コンソメスープ	精白米／押麦／里芋／ サラダ油／さつまいも ／マヨドレ／じゃが芋 ／薄力粉／三温糖	豚肉／ウインナー／普 通牛乳／合わせ味噌	しめじ／えのきたけ／ 玉ねぎ／にんじん／ しょうが／にんにく／ きゅうり／コーン／ キャベツ	牛乳 みそポテト	エネルギー 603 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 27.3 g 食塩相当量 1.5 g
14 火	ご飯 鮭の香味焼き キャベツの中華和え 味噌汁（じゃが芋・水菜）	精白米／ごま油／三温 糖／ごま／じゃが芋／ 片栗粉／サラダ油	鮭／カットわかめ／合 わせ味噌／昆布／にぼ し／普通牛乳／キャン ディチーズ	小ねぎ／にんにく／ しょうが／キャベツ／ にんじん／水菜	牛乳 チーズボール	エネルギー 604 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.0 g
15 水	ご飯 チャプチェ さつま芋の甘辛バター炒め 味噌汁（小松菜・南瓜）	精白米／春雨／ごま油 ／ごま／さつまいも／ 無塩バター／三温糖	豚肉／カットわかめ／ 合わせ味噌／昆布／に ぼし／飲むヨーグルト ／普通牛乳／寒天／き な粉	にんじん／ピーマン／ 黄パプリカ／小松菜／ 南瓜	飲むヨーグルト ミルクプリン	エネルギー 604 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 3.2 g
16 木	ハヤシライス ポテトサラダ たまごスープ	精白米／押麦／無塩バ ター／じゃが芋／マヨ ドレ／片栗粉／ホット ケーキミックス／サラ ダ油	牛肉／鶏卵／普通牛乳	玉ねぎ／にんじん／グ リンピース／マッシュル ーム（缶）／トマト（缶） ／きゅうり／コーン／え のきたけ／乾しいたけ／ 小ねぎ	牛乳 スコーン	エネルギー 610 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.7 g
17 金	マーボー丼 トマトと胡瓜の甘酢和え わかめスープ	精白米／ごま油／三温 糖／片栗粉／サラダ油 ／ホットケーキミックス	木綿豆腐／豚ひき肉／ 赤味噌／カットわかめ ／普通牛乳	玉ねぎ／にんじん／ま いたけ／にら／乾しい たけ／しょうが／にん じ／グリーンピース／ トマト／きゅうり／小 ねぎ	牛乳 肉まん	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.9 g
18 土	和風スパゲティ コンソメスープ オレンジゼリー	スパゲティ／サラダ油 ／ゼリー（オレンジ）／ 米粉／三温糖	豚肉／ツナ／刻みのり ／普通牛乳／きな粉／ 調製豆乳	玉ねぎ／にんじん／し めじ／にんにく／キャ ベツ／コーン	牛乳 米粉のパンケーキ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.3 g
20 月	ご飯 鯖の照り焼き 南瓜サラダ 味噌汁（キャベツ・えのき）	精白米／マヨドレ／さ つまいも／薄力粉／三 温糖／無塩バター	鯖／カットわかめ／合 わせ味噌／昆布／にぼ し／普通牛乳／鶏卵／ 普通牛乳	しょうが／南瓜／きゅ うり／にんじん／キャ ベツ／えのきたけ	牛乳 さつま芋蒸しパン	エネルギー 602 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 2.0 g
月 平 均 栄 養 価				エネルギー 603 kcal 脂 質 18.0 g	タンパク質 23.3 g 食塩相当量 2.2 g	

令和7年

10月分

3歳以上児献立表

福岡キャナル保育園 2ページ

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		
21 火	中華風混ぜごはん 鶏肉の唐揚げ かぶのなめたけ和え 味噌汁（豆腐・もやし）	精白米／ごま油／片栗粉／サラダ油／白玉粉／三温糖	牛ひき肉／鶏肉／木綿豆腐／カットわかめ／合わせ味噌／昆布／にぼし／普通牛乳／絹ごし豆腐	にんじん／たけのこ／にんにく／しょうが／かぶ／なめたけ／もやし／小ねぎ	牛乳 みたらし団子	1食分 - 606 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.2 g
22 水	ご飯 柳川風煮 スパゲティ・サラダ 清汁（人参・かまぼこ）	精白米／スパゲティ／三温糖／マヨドレ／パイシート	牛肉／鶏卵／かつお節／かまぼこ／昆布／飲むヨーグルト／粒あん	ごぼう／にんじん／玉ねぎ／小ねぎ／きゅうり／えのきたけ／乾しいたけ	飲むヨーグルト あんねじりパイ	1食分 - 600 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.6 g
23 木	鶏すき丼 白和え 味噌汁（油揚げ・ごぼう）	精白米／押麦／しらたき／サラダ油／三温糖／ごま／食パン	鶏肉／かつお節／木綿豆腐／合わせ味噌／油揚げ／カットわかめ／昆布／にぼし／普通牛乳／ピザ用チーズ	玉ねぎ／にんじん／えのきたけ／しめじ／ほうれん草／ごぼう／小ねぎ／ピーマン／コーン	牛乳 ピザトースト	1食分 - 607 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.4 g
24 金	ご飯 豚ひき肉のチーズカツ 人参しりしり 中華スープ	精白米／薄力粉／パン粉／サラダ油／三温糖／片栗粉／無塩バター／粉糖	豚ひき肉／キャンディチーズ／鶏卵／ツナ／かつお節／普通牛乳	玉ねぎ／にんじん／ピーマン／乾しいたけ／小ねぎ	牛乳 スノーボールクッキー	1食分 - 606 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.3 g
25 土	ナポリタン コンソメスープ ヨーグルト	スパゲティ／サラダ油／じゃが芋／ホットケーキミックス	豚肉／豚ベーコン／ヨーグルト／普通牛乳／ウインナー	にんじん／玉ねぎ／ピーマン／コーン	牛乳 アメリカンドック	1食分 - 606 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 2.1 g
27 月	ご飯 いりこの佃煮 白身魚の西京焼き じゃが芋きんぴら 清汁（人参・かまぼこ）	精白米／三温糖／ごま／じゃが芋／ごま油／食パン／グラニュー糖	かえりちりめん／からすがれい／合わせ味噌／かまぼこ／昆布／かつお節／普通牛乳	にんじん／えのきたけ／乾しいたけ／小ねぎ／りんご	牛乳 りんごトースト	1食分 - 602 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 9.3 g 食塩相当量 2.3 g
28 火	納豆そぼろ丼 ほうれん草とツナの和え物 清汁（人参・かまぼこ）	精白米／サラダ油／三温糖／ごま油	豚ひき肉／挽きわり納豆／ツナ／かまぼこ／昆布／かつお節／飲むヨーグルト／普通牛乳／粉寒天	ごぼう／にんじん／ピーマン／玉ねぎ／しょうが／ほうれん草／えのきたけ／乾しいたけ／小ねぎ／南瓜	飲むヨーグルト 南瓜ようかん	1食分 - 603 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.3 g
29 水	醤油ラーメン ぎょうざ キャベツの塩昆布和え	干し中華めん／ごま油／ぎょうざの皮／精白米／ごま	豚ひき肉／かまぼこ／カットわかめ／塩昆布／普通牛乳／鮭	にんじん／玉ねぎ／乾しいたけ／にんにく／キャベツ／にら／しょうが／コーン	牛乳 鮭おにぎり	1食分 - 603 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.9 g
30 木	ご飯 いりこの佃煮 鶏肉のおか焼 青梗菜の中華サラダ 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ）	精白米／三温糖／ごま／ごま油／さつま芋	かえりちりめん／鶏肉／かつお節／カットわかめ／合わせ味噌／昆布／にぼし／普通牛乳／キャンディチーズ	しょうが／チンゲンサイ／にんじん／玉ねぎ／みかん	牛乳 みかんチーズ	1食分 - 600 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.2 g
31 金	ハロウィンカレー 南瓜コロケ風 マカロニサラダ コーンスープ	精白米／押麦／サラダ油／パン粉／マカロニ／マヨドレ／ゼリー	豚ひき肉／牛ひき肉／普通牛乳	玉ねぎ／にんじん／しめじ／ピーマン／グリーンピース／にんにく／しょうが／南瓜／きゅうり／コーン／りんごジュース	りんごジュース ハロウィンゼリー	1食分 - 602 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.0 g
月 平 均 栄 養 価				エネルギー 603 kcal 脂 質 18.0 g		たんぱく質 23.3 g 食塩相当量 2.2 g



♡マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風調味料です

♡食材の仕入れにより、内容が変更になる場合があります

