

日 曜	献 立 名	材 料 名			お や つ	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		午後 午前	
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 一口ゼリー	ポーロ／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 栄養ポーロ	1kcal - 545 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.3 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）	ウエハース／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 ウエハース	1kcal - 520 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.2 g	
3 金	あんかけうどん 南瓜の天ぷら コンソメスープ	ソフトビスケット／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 マンチビスケット	1kcal - 513 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 3.3 g	
4 土	ビビンバ 春雨スープ ヨーグルト	パイ／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 パイ	1kcal - 563 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.0 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	キャンディチーズ／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 チーズ	1kcal - 524 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 2.6 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	オレンジ／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 オレンジ	1kcal - 522 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 3.8 g	
8 水	バターロール クリームシチュー 竹輪と胡瓜のおかか和え ぶどう	クラッカー／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 クラッカー	1kcal - 508 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.8 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	ウエハース／精白米／ 里芋／こんにゃく／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 ビスコ	1kcal - 514 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.0 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	ビスケット／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 ビスケット	1kcal - 526 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 1.3 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）	パイ／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 パイ	1kcal - 561 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.7 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	バナナ／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 バナナ	1kcal - 542 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 2.6 g	
16 木	ハヤシライス ポテトサラダ たまごスープ	ウエハース／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 ウエハース	1kcal - 527 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.6 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	パインアップル（缶）／玉 ねぎ／にんじん／まい たけ／にら／乾しいたけ ／しょうが／にんにく／グ リンピース／トマト／ きゅうり／小ねぎ	牛乳 肉まん パインアップル（缶）	1kcal - 529 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.5 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	キャンディチーズ／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 チーズ	1kcal - 540 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.1 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）	ポーロ／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 栄養ポーロ	1kcal - 544 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.6 g	
			月 平 均 栄 養 価	エネルギー 脂 質	528 kcal 16.3 g	タンパク質 食塩相当量	20.0 g 1.9 g

令和7年

10月分

3歳未満児献立表

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	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		午前	
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）	クラッカー／精白米／ ごま油／片栗粉／サラ ダ油／マカロニ／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	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 グラッカラー		エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.0 g
22 水	ご飯 柳川風煮 スパゲティーサラダ 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	みかん（缶）／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 みかん（缶）		エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.3 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	白桃（缶）／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 白桃（缶）		エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.0 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	ビスケット／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 チョコイスビスケット		エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.0 g
25 土	ナポリタン コンソメスープ ヨーグルト	ビスケット／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 ビスケット		エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.7 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）	パイ／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 パイ		エネルギー 546 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.9 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）	ウエハース／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 ウエハース		エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.2 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	キャンディチーズ／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 チーズ		エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.7 g
30 木	ご飯 いりこの佃煮 鶏肉のおかか焼き 青梗菜の中華サラダ 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ）	ソフトビスケット／精 白米／三温糖／ごま ／ごま油／さつま芋も	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 マシナビスケット		エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.0 g
31 金	ハロウィンカレー 南瓜コロケ風 マカロニサラダ コンソメスープ	クラッカー／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 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	リンゴジュース ハロウィンゼリー グラッカラー		エネルギー 503 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.7 g
月 平 均 栄 養 価				エネルギー 528 kcal	脂 質 16.3 g	たんぱく質 20.0 g	食塩相当量 1.9 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

