

# 令和7年10月 あおぞら保育園 献立表

月	火	水	木	金
		1	2	3
		二色丼 ポテトサラダ キウイ 油揚げのみそ汁 牛乳 バナナヨーグルト	ごはん バーベキューチキン トマトサラダ りんご缶 豆腐のみそ汁 牛乳 フライドポテト	ごはん アジフライ 春雨のサラダ バナナ チンゲン菜のみそ汁 牛乳 スティックパン
6	7	8	9	10
ごはん 鮭のごま照り焼き さつま芋と大豆の煮物 梨 けんちん汁 牛乳 ロールケーキ	ワカメごはん ツナ入り玉子焼き マカロニサラダ オレンジ もやしのみそ汁 牛乳 ジャムサンド	ごはん 肉じゃが 錦糸和え 納豆 しめじのみそ汁 牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉の唐揚げ ささみとキャベツの和え物 りんご缶 ねぎとわかめのみそ汁 牛乳 マカロニあべかわ	ごはん 肉野菜炒め 揚げシューマイ バナナ かきたま汁 牛乳 アスパラガスビスケット
13	14	15	16	17
スポーツの日	ごはん サバみそ 磯辺和え りんご缶 豆腐のすまし汁 牛乳 ピザトースト	菜飯 メンチカツ チーズポテトサラダ バナナ 切干大根のみそ汁 牛乳 ホットケーキ	ごはん チリコンカン ブロッコリーのおかかマヨ和え オレンジ コンソメスープ 牛乳 手作りゼリー	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツと春雨のサラダ パイン缶 じゃが芋のみそ汁 牛乳 バームクーヘン
20	21	22	23	24
ごはん 麻婆豆腐 ナムル りんご缶 わかめスープ 牛乳 シュガートースト	ごはん 白身魚のバターしょうゆ焼き 信田和え オレンジ なめこ汁 牛乳 クレープ	キーマカレー 花野菜サラダ パイン缶 玉子スープ 牛乳 麩ラスク	ごはん モロの竜田揚げ 五目豆煮 梨 ほうれん草のみそ汁 牛乳 ブルーベリージャムサン	ごはん 野菜いろいろ肉団子 ビーフンソテー キウイ 厚揚げのみそ汁 牛乳 ビスコ
27	28	29	30	31
ごはん 白身魚フライ きんぴら りんご缶 油揚げのみそ汁 牛乳 みかんヨーグルト	スパゲッティミートソース たまごサラダ バナナ コンソメスープ 牛乳 チーズトースト	ふりかけごはん 洋風玉子焼き ツナサラダ パイン缶 麩のみそ汁 牛乳 手作りゼリー	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 キウイ にら玉汁 牛乳 青のりポテト	カレーライス コールスローサラダ オレンジ 春雨スープ 牛乳 かぼちゃのホットケーキ

保育園における給与栄養目標量(3歳以上) エネルギー600kcal たんぱく質24.0g カルシウム260mg

今月の平均給与栄養量(3歳以上) エネルギー590kcal たんぱく質24.4g カルシウム263mg

※3歳未満児には毎日、40kcal程度の朝のおやつ提供。

※毎日昼食時麦茶提供。