

令和7年10月 献立表(B:門司区・小倉北区・小倉南区)

日	曜	献立名			あか	さいろ	みどり
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	水	牛乳	ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クッキー	ベーコン 煮干し 豆腐 あおさ みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ごま クッキー	ごぼう にんじん れんこん たけのこ 白ねぎ ねぎ
2	木	牛乳	ごはん 鶏肉のつくね焼き トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 おかし おやつ昆布	牛乳 鶏ひき肉 卵 煮干し だし昆布 昆布	米 酒 パン粉 サラダ油 しょうゆ おかし	小松菜 玉ねぎ しょうが トマト ねぎ にんじん
3	金	牛乳	ごはん いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	いわし しらす干し 豆腐 みそ かつお節 わかめ 煮干し 牛乳 だし昆布 チーズ	米 さつまいも みりん しょうゆ 片栗粉 サラダ油 砂糖 クラッカー	しょうが ブロッコリー にんじん ねぎ
4	土	牛乳	(ごはん) 焼そば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	豚肉 さつま揚げ 青のり わかめ 牛乳	米 中華めん サラダ油 ウスターソース スープの素 あられ	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ えのきたけ
6	月	牛乳	(ごはん) 月見うどん バナナ	牛乳 丸ボーロ (*豆腐入り白玉団子)	鶏肉 かまぼこ 煮干し だし昆布 卵 牛乳 豆腐 きな粉	米 うどん 砂糖 しょうゆ 酒 丸ボーロ 白玉粉	にんじん ほうれんそう パナナ
7	火	牛乳	ごはん 筑前煮 もずく汁	牛乳 丸ボーロ	鶏肉 さつま揚げ 昆布 厚揚げ もずく 牛乳 かつお節 だし昆布	米 こんにやく 里いも 砂糖 しょうゆ サラダ油 丸ボーロ	にんじん さやいんげん ごぼう 干しいたけ ねぎ
8	水	牛乳	ごはん レバーのてり煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳 かりんとう	鶏レバー 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 酢 かりんとう	しょうが ほうれんそう スイートコーン 大根 玉ねぎ ねぎ
9	木	牛乳	パン ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	ゆで大豆 合ひき肉 チーズ 牛乳	ロールパン パンネ サラダ油 トマトピューレ しょうゆ トマトケチャップ スープの素 せんべい	玉ねぎ にんじん ピーマン えのきたけ キャベツ スイートコーン パセリ
10	金	牛乳	ごはん 煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	さば 煮干し だし昆布 牛乳 豆腐	米 酒 砂糖 しょうゆ サラダ油 ホットケーキミックス	しょうが かぼちゃ チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ
11	土	牛乳	パン 汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ 鶏がら 牛乳	ロールパン ビーフン サラダ油 スープの素 しょうゆ サブレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ バナナ
14	火	牛乳	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	鶏肉 スキムミルク ハム 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールー スープの素 しょうゆ 酒 みりん ごま マヨネーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース 切干大根 きゅうり りんご
15	水	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *栗蒸しぼん	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 酢 片栗粉 ごま油 栗甘露煮 ホットケーキミックス	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁
16	木	牛乳	森のごはん 豚ヒレのたつた揚げ 野菜サラダ 麩とわかめのすまし汁 みかん	プリン	油揚げ だし昆布 豚肉 わかめ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 ふ プリン	しめじ しいたけ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ねぎ みかん
17	金	牛乳	ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	飲むヨーグルト ウエハース	鶏肉 スキムミルク みそ 煮干し だし昆布 ひじき 油揚げ 牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 小麦粉 上新粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ ウエハース	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ
18	土	牛乳	(ごはん) 焼そば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	豚肉 さつま揚げ 青のり わかめ 牛乳	米 中華めん サラダ油 ウスターソース スープの素 あられ	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ えのきたけ
20	月	牛乳	パン 汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ 鶏がら 牛乳	ロールパン ビーフン サラダ油 スープの素 しょうゆ サブレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ バナナ
21	火	牛乳	ごはん いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	いわし しらす干し 豆腐 みそ かつお節 わかめ 煮干し 牛乳 だし昆布 チーズ	米 さつまいも みりん しょうゆ 片栗粉 サラダ油 砂糖 クラッカー	しょうが ブロッコリー にんじん ねぎ
22	水	牛乳	ごはん 鶏肉のつくね焼き トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 おかし おやつ昆布	牛乳 鶏ひき肉 卵 煮干し だし昆布 昆布	米 酒 パン粉 サラダ油 しょうゆ おかし	小松菜 玉ねぎ しょうが トマト ねぎ にんじん
23	木	牛乳	ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クッキー	ベーコン 煮干し 豆腐 あおさ みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ごま クッキー	ごぼう にんじん れんこん たけのこ 白ねぎ ねぎ
24	金	牛乳	ごはん 煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	さば 煮干し だし昆布 牛乳 豆腐	米 酒 砂糖 しょうゆ サラダ油 ホットケーキミックス	しょうが かぼちゃ チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ
25	土	牛乳	パン ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	ゆで大豆 合ひき肉 チーズ 牛乳	ロールパン パンネ サラダ油 トマトピューレ しょうゆ トマトケチャップ スープの素 せんべい	玉ねぎ にんじん ピーマン えのきたけ キャベツ スイートコーン パセリ
27	月	牛乳	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	鶏肉 スキムミルク ハム 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールー スープの素 しょうゆ 酒 みりん ごま マヨネーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース 切干大根 きゅうり りんご
28	火	牛乳	パン 春雨とちりめん油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 きな粉	ロールパン はるさめ サラダ油 しょうゆ ごま油 スープの素 片栗粉 マカロニ 砂糖	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 スイートコーン
29	水	牛乳	ごはん 筑前煮 もずく汁	牛乳 丸ボーロ	鶏肉 さつま揚げ 昆布 厚揚げ もずく 牛乳 かつお節 だし昆布	米 こんにやく 里いも 砂糖 しょうゆ サラダ油 丸ボーロ	にんじん さやいんげん ごぼう 干しいたけ ねぎ
30	木	牛乳	ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	飲むヨーグルト ウエハース	鶏肉 スキムミルク みそ 煮干し だし昆布 ひじき 油揚げ 牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 小麦粉 上新粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ ウエハース	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ
31	金	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *栗蒸しぼん	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 酢 片栗粉 ごま油 栗甘露煮 ホットケーキミックス	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁

※保育所では、午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g
※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
※16日はお誕生日献立です。

月 平均 栄養 価	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱ く質 g	脂質 g	カルシウ m	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
	未満児	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	464(493)	19.2	16.8	293	1.9	385	0.28	0.44	19	1.6
	以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	537(568)	21.0	17.2	257	2.4	440	0.31	0.42	23	1.9

※令和7年4月分から、日本食品標準成分表(八訂)を用いて栄養価計算をしています。エネルギーについては七訂の値を()で参考記載しています。
新しい算出方法では給与量が少なくなったように見えることがありますが、これまでと給食の提供量は変わっていません。