



給食献立表

普通食



ベビーエンゼル八千代中央保育園

令和7年10月

日付	献立	おやつ	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
10月1日	麦ごはん 秋刀魚のチーズ焼き 切り干し大根と豆のサラダ 味噌汁	クッキー 牛乳 いりこ	米、麦、薄力粉、バター、 胡麻、砂糖、ごま油、米粉	さんま、チーズ、切り 干し大根、大豆、ハ ム、味噌、鰹節、牛 乳、いりこ	パセリ、枝豆、胡瓜、ナ ス、玉ねぎ	440	17.7	15.9	1.3
10月2日	麦ごはん チンジャオロース 紅白煮 キャベツスープ	いちごスコーン いりこ	米、麦、サラダ油、砂糖、 片栗粉、ごま油、じゃが 芋、薄力粉、ベーキングパ ウダー、いちごジャム、バ ター	豚もも、さつま揚げ、 ベーコン、牛乳、いり こ	だけのこ、パプリカ、 ピーマン、人参、キャベ ツ、玉ねぎ	460	16.9	13.1	1.7
10月3日	麦ごはん 豚肉と大根の中華煮 ほうれん草の海苔和え 味噌汁	ココア蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、ごま油、じゃが 芋、蒸しパンミックス、コ コア	豚もも、海苔、味噌、 鰹節、牛乳、いりこ	大根、人参、万能ねぎ、 ほうれん草、玉ねぎ	338	14.9	10.7	1
10月6日	麦ごはん カレービーンズ ナムル風煮し 味噌汁	さつま芋ケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、サラダ油、カレー ルウ、砂糖、ごま油、里 芋、ホットケーキミックス ス、さつま芋、バター	豚ひき肉、大豆、油揚げ、 鶏むね、味噌、鰹 節、牛乳、いりこ	人参、玉ねぎ、ピーマ ン、ナス、ほうれん草、 もやし	535	19.7	18.9	1.7
10月7日	チキンのクリームスパゲティ ツナ入り野菜サラダ 梨	きなこ揚げパン いりこ	スパゲティ、バター、マヨ ネーズ、パン、サラダ油、 コッペパン、きなこ、砂糖	鶏もも、牛乳、生ク リーム、ツナ、刻み昆 布、いりこ	玉ねぎ、人参、グリーン ビーズ、とうもろこし、 キャベツ、胡瓜、トマ ト、梨	454	17.2	16.3	1.0
10月8日	麦ごはん カジキのピザ風焼き 春雨の和え物 味噌汁	パン粉クッキー 牛乳 いりこ	米、麦、春雨、ごま油、砂 糖、パン粉、薄力粉、ベー キングパウダー、脱脂粉 乳、バター	めかじき、チーズ、豆 腐、味噌、鰹節、鶏 卵、牛乳、いりこ	ピーマン、胡瓜、もや し、人参、チンゲン菜	435	18.1	13.9	1.6
10月9日	麦ごはん グリーンバーグ ポテトサラダ 味噌汁	もちもちチーズパン 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、じゃが 芋、マヨネーズ、白玉粉、 サラダ油	豚ひき肉、鶏卵、チー ズ、ひじき、味噌、鰹 節、牛乳、チーズ、い りこ	ピーマン、ほうれん草、 玉ねぎ、胡瓜、人参、ね ぎ	411	15.9	13.5	1.1
10月10日	親子丼 肉じゃが バナナ	オレンジ寒天 いりこ	米、麦、めんつゆ、じゃが 芋、しらたき、サラダ油、 砂糖、寒天	鶏もも、鶏卵、海苔、 豚もも、いりこ	玉ねぎ、グリーンビー ズ、人参、さやいんげ ん、バナナ、オレンジ果 汁、みかん	555	23.6	16.3	1.7
10月14日	麦ごはん チキンのレモン風味焼き マカロニサラダ 春雨スープ	南瓜ドーナツ いりこ	米、麦、マカロニ、マヨ ネーズ、はるさめ、ごま 油、ホットケーキミックス	鶏もも、ハム、いりこ	レモン、にんにく、胡 瓜、人参、とうもろこ し、小松菜、しいたけ、 南瓜	482	17.0	14.9	1.5
10月15日	麦ごはん カレイの煮つけ 薩摩カレーサラダ 味噌汁	チーズジャムパン 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、さつまい も、マヨネーズ、カレー 粉、コッペパン、いちご ジャム	カレイ、ベーコン、 ヨーグルト、油揚げ、 味噌、鰹節、クリーム チーズ、牛乳、いりこ	しょうが、人参、大根	511	20.8	14.7	1.7
10月16日	焼きうどん ポテトグラタン バナナ	ツナおにぎり いりこ	うどん、サラダ油、じゃが 芋、米、マヨネーズ	豚もも、鰹節、ベー コン、チーズ、生クリ ム、ツナ、いりこ	人参、キャベツ、もや し、玉ねぎ、パセリ、バ ナナ	488	15.7	16.0	1.4
10月17日	そぼろ丼 ポパイサラダ りんご	蒸かし芋 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、ごま、ごま 油、マヨネーズ、さつまい も	豚ひき、ベーコン、牛 乳、いりこ	人参、とうもろこし、グ リーンビーズ、ほうれん 草りんご	488	17.7	16.4	1.5
10月20日	麦ごはん 酢豚 春雨のソテー きのこスープ	黒ごまクッキー 牛乳 いりこ	米、麦、サラダ油、砂糖、 片栗粉、はつさめ、ごま 油、薄力粉、黒ごま、ベー キングパウダー、バター	豚もも、鶏卵、牛乳、 いりこ	ピーマン、玉ねぎ、しい たけ、パインアップル、レ タス、とうもろこし、人 参、えのきたけ、しめじ	462	14.7	15.0	1.2
10月21日	ミートソーススパゲティ 胡麻サラダ バナナ	ヨーグルトパン いりこ	スパゲティ、オリーブ油、 薄力粉、ごま、マヨネー ズ、強力粉、ベーキングパ ウダー、砂糖、サラダ油、 あんずジャム	豚ひき肉、ヨーグル ト、いりこ	人参、玉ねぎ、トマト、 ほうれん草、レタス、人 参、胡瓜、とうもろこ し、バナナ	438	15.2	10.1	1.1
10月22日	麦ごはん 鮭のパン粉焼き 五目豆 味噌汁	じゃが芋もち 牛乳 いりこ	米、麦、マヨネーズ、パン 粉、砂糖、じゃが芋、片栗 粉、バター	鮭、大豆、刻み昆布、 味噌、鰹節、青のり、 牛乳、いりこ	人参、ごぼう、れんご ん、しいたけ、南瓜、小 松菜	428	18.7	10.2	1.6
10月23日	麦ごはん 豆腐とツナのハンバーグ 野菜炒め 味噌汁	水ようかん いりこ	米、麦、パン粉、砂糖、片 栗粉、寒天	豆腐、ツナ、鶏卵、ウ ィンナー・ソーセー ジ、油揚げ、わかめ、 味噌、鰹節、小豆、い りこ	玉ねぎ、キャベツ、人 参、ピーマン、しめじ	335	16.0	6.4	1.5
10月24日	麦ごはん ポークチャップ 小松菜のしらす和え 味噌汁	ごぼうホットケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、薄力粉、サラダ 油、めんつゆ、ホットケ ーキミックス	豚もも、しらす干し、 油揚げ、生揚げ、味 噌、鰹節、牛乳、いり こ	玉ねぎ、しめじ、小松 菜、なす、ごぼう	445	19.4	12.4	1.2
10月27日	麦ごはん 焼きコロッケ 和風サラダ 味噌汁	コーンフ레이크ケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、じゃが芋、バ ター、パン粉、砂糖、サラ ダ油、コーンフ레이크、マ シュマロ、バター	豚ひき肉、チーズ、か まぼこ、豆腐、わか め、味噌、鰹節、牛 乳、いりこ	人参、玉ねぎ、パセリ、 キャベツ、とうもろこし	496	15.0	15.2	1.9
10月28日	味噌ラーメン ささ身と野菜の中華和え りんご	しらすおにぎり いりこ	中華麺、サラダ油、ごま 油、ごま、砂糖、米	豚ひき肉、味噌、鶏さ さみ、しらす干し、 チーズ、青のり、いり こ	とうもろこし、人参、も やし、ねぎ、にら、しょ うが、胡瓜、りんご	395	17.1	7.9	1.4
10月29日	麦ごはん ぶりの照り焼き 野菜の納豆和え 味噌汁	胡麻トースト 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、サラダ油、 食パン、ごま、バター	ぶり、納豆、味噌、鰹 節、牛乳、いりこ	ほうれん草、人参、大 根、えのきたけ	468	19.6	16.9	1.5
10月30日	麦ごはん 鶏の変わり焼き イタリアンサラダ 味噌汁	人参と小松菜のホットケーキ いりこ	米、麦、マヨネーズ、パン 粉、砂糖、オリーブ油、 ホットケーキミックス	鶏もも、ツナ、味噌、 鰹節、いりこ	パセリ、レタス、胡瓜、 とうもろこし、パプリ カ、ほうれん草、なめ こ、人参、小松菜	413	15.6	12.5	1.1
10月31日	おばけカレーライス フロッキーの胡麻醤油和え ヨーグルトポンチ	南瓜とチーズの蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、じゃがいも、加 ラールウ、ごま、砂糖、蒸 しパンミックス	豚ひき肉、ひじき、 ヨーグルト、チーズ、 牛乳、いりこ	人参、玉ねぎ、グリーン ビーズ、フロッキー、 みかん、バナナ、りん ご、南瓜	447	16.5	14.3	2.3



※この献立は材料の入荷の都合により変更になることがあります。
※ () で書かれたメニューはO、1号児クラスのメニューとなります。





給食献立表

離乳食



令和7年10月

ベビーエンゼル八千代中央保育園

日付	献立				食 材
	主食	おかず	汁・果汁等	おやつ	
10月1日	おかゆ	鮭のチーズ焼き・切り干し大根と豆のサラダ	味噌汁	赤ちゃんせんべい	米、鮭、チーズ、パセリ、切り干し大根、大豆、枝豆、胡瓜、胡麻、ナス、玉ねぎ、鰹節、赤ちゃんせんべい
10月2日	おかゆ	ささみとピーマンの煮物・紅白煮	キャベツスープ	ホットケーキ	米、鶏ささみ、パプリカ、ピーマン、じゃが芋、人参、キャベツ、玉ねぎ、ホットケーキミックス
10月3日	おかゆ	野菜のそぼろ煮・ほうれん草の海苔和え	味噌汁	蒸しパン	米、鶏ひき肉、大根、人参、ねぎ、ほうれん草、海苔、じゃが芋、玉ねぎ、蒸しパンミックス
10月6日	おかゆ	チキンピーンズ・ナムル風煮びたし	味噌汁	さつま芋ケーキ	米、鶏ひき肉、大豆、玉ねぎ、ピーマン、ナス、ほうれん草、もやし、人参、油揚げ、里芋、鶏むね肉、鰹節、ホットケーキミックス、さつま芋
10月7日	スープスパゲティ	ツナ入り野菜サラダ	梨	パン	スパゲティ、鶏ささみ、玉ねぎ、人参、とうもろこし、グリーンピース、ツナ、キャベツ、胡瓜、トマト、昆布、梨、パン
10月8日	おかゆ	カジキのピザ風焼き・春雨の和えもの	味噌汁	赤ちゃんクッキー	米、めかじき、ピーマン、チーズ、胡瓜、春雨、もやし、人参、豆腐、チンゲン菜、赤ちゃんクッキー
10月9日	おかゆ	グリーンバーグ・ポテトサラダ	味噌汁	赤ちゃんせんべい	米、鶏ひき肉、ピーマン、ほうれん草、玉ねぎ、パン粉、じゃが芋、胡瓜、チーズ、人参、ねぎ、ひじき、鰹節、赤ちゃんせんべい
10月10日	鶏のあんかけ丼	野菜の煮物	バナナ	オレンジ寒天	米、鶏ささみ、玉ねぎ、グリーンピース、海苔、じゃが芋、人参、さやいんげん、バナナ、オレンジ果汁、寒天、みかん
10月14日	おかゆ	ささみの煮物・マカロニサラダ	春雨スープ	南瓜ケーキ	米、鶏ささみ、玉ねぎ、マカロニ、胡瓜、人参、とうもろこし、春雨、小松菜、しいたけ、ホットケーキミックス、南瓜
10月15日	おかゆ	カレイの煮物・さつま芋のサラダ	味噌汁	パン	米、カレイ、さつま芋、人参、ヨーグルト、大根、油揚げ、パン
10月16日	煮込みうどん	ポテトサラダ	バナナ	赤ちゃんせんべい	うどん、鶏ひき肉、人参、キャベツ、もやし、鰹節、じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、バナナ、赤ちゃんせんべい
10月17日	そぼろ粥	ボパイサラダ	りんご	蒸かし芋	米、鶏ひき肉、人参、とうもろこし、グリーンピース、胡麻、ほうれん草、りんご、さつま芋
10月20日	おかゆ	ささみと野菜のトマト煮・春雨の和え物	きのこスープ	赤ちゃんクッキー	米、鶏ささみ、ピーマン、人参、玉ねぎ、しいたけ、春雨、レタス、とうもろこし、しいたけ、えのきたけ、しめじ、赤ちゃんクッキー
10月21日	ミートスパゲティ	胡麻サラダ	バナナ	赤ちゃんビスケット	スパゲティ、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、トマト、ほうれん草、レタス、胡瓜、とうもろこし、胡麻、バナナ、赤ちゃんビスケット
10月22日	おかゆ	鮭のパン粉焼き・五目豆	味噌汁	粉ふき芋	米、鮭、パン粉、大豆、人参、ごぼう、れんこん、しいたけ、昆布、南瓜、小松菜、じゃが芋、青のり
10月23日	おかゆ	豆腐とツナのハンバーグ・野菜の和え物	味噌汁	水ようかん	米、豆腐、ツナ、玉ねぎ、パン粉、片栗粉、キャベツ、人参、ピーマン、油揚げ、わかめ、しめじ、小豆、寒天
10月24日	おかゆ	チキンチャップ・小松菜のしらす和え	味噌汁	ごぼうホットケーキ	米、鶏ささみ、玉ねぎ、しめじ、小麦粉、小松菜、しらす、生揚げ、ナス、鰹節、ホットケーキミックス、ごぼう
10月27日	おかゆ	焼きコロッケ・野菜サラダ	味噌汁	コーンフレーク	米、じゃが芋、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、パン粉、チーズ、パセリ、キャベツ、とうもろこし、豆腐、わかめ、鰹節、コーンフレーク、粉ミルク
10月28日	味噌ラーメン	ささみと野菜の和え物	りんご	赤ちゃんせんべい	棒麵、鶏ひき肉、とうもろこし、人参、もやし、ねぎ、にら、鶏ささみ、胡瓜、胡麻、りんご、赤ちゃんせんべい
10月29日	おかゆ	さわらの煮つけ・野菜の納豆和え	味噌汁	パン	米、さわら、納豆、ほうれん草、人参、えのきだけ、大根、白菜、鰹節、パン
10月30日	おかゆ	ささみのパン粉焼き・イタリアンサラダ	味噌汁	人参と小松菜のホットケーキ	米、鶏ささみ、パセリ、パン粉、ツナ、レタス、胡瓜、とうもろこし、パプリカ、ほうれん草、なめこ、鰹節、ホットケーキミックス、人参、小松菜
10月31日	野菜粥	ブロッコリーの胡麻和え	ヨーグルトボンチ	南瓜とチーズの蒸しパン	米、鶏ひき肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、グリーンピース、ブロッコリー、ひじき、胡麻、ヨーグルト、みかん、バナナ、りんご、蒸しパンミックス、南瓜、チーズ

給食をはじめて取り入れる保護者の方へ。
エンゼルでは、「食」を家庭ベースに考え、3回食が始まる頃より保育園でも「昼」を離乳食として取り入れて行きます。初めて、園の食事をとり始める方は、必ず献立メニューを見て「食べたことが無い食材は無いかどうか？」を確認してください。又、献立は前月末に保護者の方の手元に届きますので、初めての食材については事前にご家庭でも挑戦してみるようにお願い致します。食べたことが無い食材や、アレルギーの恐れのある食材等、又、家庭での離乳食の進め方等気軽に担任へご相談ください。

