



2025年10月の献立表

千曲市保育課

*園の行事、その他都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
1(水)	牛乳 バナナ	鮭の味噌蒸し 土佐和え 豆腐のすまし汁	うどんかいらんどう 牛乳	
2(木)	牛乳 オレンジ	カレー 切干サラダ バナナ	のり塩おかき 牛乳	
3(金)	牛乳 バナナ	グラタン ごまキャベツ 野菜スープ	ヨーグルト せんべい	
6(月)	ヨーグルト	ひじきの煮物 ワンタン汁 オレンジ	ストーンクッキー 牛乳	
7(火)	牛乳 オレンジ	厚揚げと豚肉の味噌炒め きのこのすまし汁 りんご	ゼリーミルク サクッとこんぶ	
8(水)	牛乳 バナナ	かじきのチーズ焼き キャベツのお浸し 豆腐スープ	岩石揚げ 牛乳	
9(木)	チーズ りんご	シチュー ツナとほろ のり オレンジ	マカロニのきな粉和え 牛乳	
10(金)	ヨーグルト	レバーのオーロラソース煮 わかめの味噌汁 オレンジ	ビスケット 牛乳	
14(火)	ヨーグルト	焼き鮭 三色ナムル あげの味噌汁	ミックスパン 牛乳	
15(水)	牛乳 オレンジ	豆腐ボールの甘酢あん 即席漬 春雨スープ	おこめリング 牛乳	
16(木)	牛乳 バナナ	チキンカレー ごま酢和え オレンジ	フルーツゼリー チーズ	
17(金)	牛乳 りんご	カラフルシュウマイ 切干大根ののりゴマ和え 凍り豆腐のすまし汁	スイートポテト 牛乳	
20(月)	ヨーグルト	おでん じゃがいもの味噌汁 オレンジ	ドロップクッキー 牛乳	
21(火)	牛乳 りんご	鶏肉のバーベキューソース サラスパサラダ わかめスープ	ホットケーキ 牛乳	

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
22(水)	チーズ オレンジ	さばのカレー焼き ごま和え 豆腐の味噌汁	フルーツ杏仁 ほいほい小魚	
23(木)	牛乳 バナナ	ポークシチュー 味噌ドレサラダ りんご	ぶどうパン 牛乳	
24(金)	ヨーグルト	かぼちゃのひき肉サンド 納豆和え ポテトスープ	黒糖ふのラスク 牛乳	
27(月)	ヨーグルト	肉じゃが かき玉汁 オレンジ	ピザ風お好み焼き 牛乳	
28(火)	牛乳 オレンジ	チキンカツ フレンチサラダ コーンスープ	バナナスティックケーキ 牛乳	お楽しみ献立
29(水)	牛乳 バナナ	白身魚のマヨネーズ焼き キャベツのお浸し 凍り豆腐の味噌汁	マシュマロおこし 牛乳	
30(木)	牛乳 オレンジ	チリコンカン ふのすまし汁 りんご	米粉蒸しパン 牛乳	
31(金)	ヨーグルト	親子煮 キャベツの味噌汁 オレンジ	スティックパン 牛乳	

10月の平均栄養価 ()内は目標値

	〔3歳以上児〕	〔3歳未満児〕
エネルギー	375kcal (380)	506kcal (490)
タンパク質	18.2g (18.3)	20.5g (16.0)
脂質	17.3g (15.4)	17.7g (14.7)
カルシウム	303mg (284)	355mg (213)
鉄分	2.7mg (2.7)	2.5mg (2.3)
食塩相当量	1.9g (1.5未満)	1.6g (1.3未満)

※3歳未満児は、午前おやつとお昼の主食も含まれます。

★家庭より持参して欲しい ご飯のめやす量★

(保育園でよく遊んだ日 3歳以上児)

〈年代〉	〈体重〉	〈ごはんの量〉
年少	15.2kg	100～110g
年中	17.3kg	115～125g
年長	19.6kg	150～160g

※R6年度
千曲市保育園児の実態調査より

