

給食献立表

令和7年10月

帯広市 こども課

日	3歳～5歳児	3歳未満児	おやつ	日	3歳～5歳児	3歳未満児	おやつ															
1 水	大根味噌汁 高野豆腐玉子とし 揚げごぼうごまあえ キャベツ昆布あえ パナナ	ご飯 大根味噌汁 高野豆腐玉子とし 揚げごぼうごまあえ キャベツ昆布あえ パナナ	米菓子 レーズン 牛乳	18 土	焼きそば わかめスープ バナナ	焼きそば わかめスープ バナナ																
2 木	わかめ澄まし汁 さば味噌煮 ひじきの煮物 ほうれん草ごまあえ りんご	ふりかけご飯 わかめ澄まし汁 さば味噌煮 ひじきの煮物 ほうれん草ごまあえ りんご	ベジたべるミニ 牛乳	20 月	キャベツ味噌汁 スペイン風オムレツ 切干大根煮物 白菜昆布あえ りんご	ご飯 キャベツ味噌汁 スペイン風オムレツ 切干大根煮物 白菜昆布あえ りんご	米菓子 ビスコ 牛乳															
3 金	中華スープ ホイコーロー さつまいもベーコン煮 チンゲン菜のりあえ パナナ	ご飯 中華スープ ホイコーロー さつまいもベーコン煮 チンゲン菜のりあえ パナナ	キャラットケーキ 牛乳	21 火	白菜スープ すりみフライ パナナ ひじきと白滝の煮物 チンゲン菜しらすあえ	ご飯 白菜スープ すりみフライ パナナ ひじきと白滝の煮物 チンゲン菜しらすあえ	おさつごま焼き 牛乳															
4 土	スパゲッティミートソース コンソメスープ バナナ	スパゲッティミートソース コンソメスープ バナナ		22 水	かぶ味噌汁 すき焼き風煮 南瓜甘辛煮 ほうれん草ごまあえ りんご	ご飯 かぶ味噌汁 すき焼き風煮 南瓜甘辛煮 ほうれん草ごまあえ りんご	ムーンライト 米菓子 ジョアプレーン															
6 月	コーンシチュー ウインナーソテー 南瓜甘煮 もやしおひたし りんご	ご飯 コーンシチュー ウインナーソテー 南瓜甘煮 もやしおひたし りんご	フルーツあえ 牛乳	23 木	さつま汁 たらピカタ 大根と油揚げの煮物 小松菜おひたし パナナ	炒め納豆ご飯 さつま汁 たらピカタ 大根と油揚げの煮物 小松菜おひたし パナナ	ブレンドーナツ 牛乳															
7 火	豆腐味噌汁 ポテトコロッケ 大根と鶏肉の煮物 小松菜のりあえ パナナ	ご飯 豆腐味噌汁 ポテトコロッケ 大根と鶏肉の煮物 小松菜のりあえ パナナ	源氏パイ 米菓子 牛乳	24 金	人参ご飯 川西野菜のカレーシチュー 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーごまあえ 柿	人参ご飯 川西野菜のカレーシチュー 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーごまあえ 柿	あすなろムース ルヴァン お茶															
8 水	なす味噌汁 豚肉と野菜のからめ煮 スパゲッティ チンゲン菜昆布あえ 柿	ご飯 なす味噌汁 豚肉と野菜のからめ煮 スパゲッティ チンゲン菜昆布あえ 柿	米菓子 甘納豆 牛乳	25 土	あんかけうどん バナナ	あんかけうどん バナナ																
9 木	手づくり味噌ラーメン りんご	塩昆布おにぎり 手づくり味噌ラーメン りんご	バターカレーおにぎり お茶	27 月	白菜味噌汁 豆腐照り焼き さつまいもレーズン煮 マヨネーズあえ パナナ	ご飯 白菜味噌汁 豆腐照り焼き さつまいもレーズン煮 マヨネーズあえ パナナ	いもしと 牛乳															
10 金	切干大根スープ 鶏肉のチリソース風 なすそぼろ煮 パナナ しゃきしゃきナムル	ご飯 切干大根スープ 鶏肉のチリソース風 なすそぼろ煮 パナナ しゃきしゃきナムル	チョイス 米菓子 牛乳	28 火	うどん汁 豚肉のみそ焼き 野菜さっぱりあえ りんご	ご飯 うどん汁 豚肉のみそ焼き 野菜さっぱりあえ りんご	お好み焼き 牛乳															
11 土	わかめうどん バナナ	わかめうどん バナナ		29 水	いも味噌汁 ポークチャップ 大根とツナの煮物 もやしのりあえ パナナ	菜飯 いも味噌汁 ポークチャップ 大根とツナの煮物 もやしのりあえ、バナナ	米菓子 ピピビチーズ 牛乳															
14 火	南瓜味噌汁 もやしチャンプルー 人参煮合わせ 小松菜ごまあえ パイン缶	ご飯 南瓜味噌汁 もやしチャンプルー 人参煮合わせ 小松菜ごまあえ パイン缶	たべっこどうぶつ 米菓子 牛乳	30 木	高野豆腐味噌汁 鮭の南蛮漬け 肉じゃが 白菜昆布あえ パイン缶	ご飯 高野豆腐味噌汁 鮭の南蛮漬け 肉じゃが 白菜昆布あえ パイン缶	わかめおにぎり お茶															
15 水	五目ご飯 麩澄まし汁 豚肉梅味噌焼き いもベーコン煮 パナナ ブロッコリーおかかあえ	五目ご飯 麩澄まし汁 豚肉梅味噌焼き いもベーコン煮 パナナ ブロッコリーおかかあえ	カステラ お茶	31 金	かぶのスープ 鶏肉と野菜のクリーム煮 生揚げ煮物 パナナ ほうれん草おひたし	ご飯 かぶのスープ 鶏肉と野菜のクリーム煮 生揚げ煮物 パナナ ほうれん草おひたし	ハロウィンデザート オールレーズン お茶 															
16 木	玉ねぎ味噌汁 ほっけ生姜焼き 小さい秋見つけた 白菜のりあえ りんご	ご飯 玉ねぎ味噌汁 ほっけ生姜焼き 小さい秋見つけた 白菜のりあえ りんご	鉄の国のアリス ブリッツ 牛乳	今月の行事 10月15日(水) 誕生会 10月24日(金) ふるさと給食																		
17 金	油揚げ味噌汁 親子煮 ごぼう炒り煮 ほうれん草おひたし パナナ	ご飯 油揚げ味噌汁 親子煮 ごぼう炒り煮 ほうれん草おひたし パナナ	ジャムサンド 牛乳	<table><tr><th>栄養(平均)</th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩</th></tr><tr><td>3歳未満児</td><td>533 kcal</td><td>20.8 g</td><td>18.2 g</td><td>1.9 g</td></tr><tr><td>3歳以上児 (副食のみ)</td><td>426 kcal</td><td>19.5 g</td><td>18.3 g</td><td>2.2 g</td></tr></table> (平日の栄養平均値)				栄養(平均)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	3歳未満児	533 kcal	20.8 g	18.2 g	1.9 g	3歳以上児 (副食のみ)	426 kcal	19.5 g	18.3 g	2.2 g
栄養(平均)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																		
3歳未満児	533 kcal	20.8 g	18.2 g	1.9 g																		
3歳以上児 (副食のみ)	426 kcal	19.5 g	18.3 g	2.2 g																		

※ 行事、材料の関係で変更もありますのでご了承ください。

(平日の栄養平均値)