

2025年10月 ようちえんきゅうしょく

株式会社さんQ



www.shokuiku-sankyu.com

日付	主 食	献 立	主に体の組織 を作る	主に体の調子 を整える	主にエネルギー になる	調味料 ほか	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1 (水)	たきこみごはん 牛乳	さばのみそに きりぼしだいこんのもの チキンリング もも	サバ 油揚げ 鶏肉	椎茸・筍 人参・切干大根 もも	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	しょうゆ 和風だし 砂糖 みりん 味噌	484 19.5 17.6 1.5
2 (木)	クロワッサン たわらおにぎり (たまごふりかけ) 牛乳	メンチカツ バジルスパゲティ みずなとツナのサラダ ミニゼリー	豚肉 ツナ	水菜 大根 人参 コーン	クロワッサン 米・サラダ油 たまごふりかけ 小麦粉・パン粉 スパゲティ・和風ドレッシング	中濃ソース 鳥がらだし 塩・こしょう	482 15.7 18.4 1.4
3 (金)	ごはん 牛乳	ほいこーろー チンゲンさいのかニふうみあんかけ さつまいものあまに みかん	豚肉 かにかまぼこ	キャベツ ピーマン ねぎ・玉ねぎ チンゲン菜 みかん	米・サラダ油 片栗粉 さつまいも	しょうゆ 砂糖・塩 甜面醬 中華だし 鳥がらだし	467 18.4 12.9 1.6
6 (月)	さつまいもごはん 牛乳	アジのたつたあげ (オーロラソースかけ) だいこんときゅうりのさっぱりあえ おつきみかまぼこ りんご	アジ かまぼこ	大根 きゅうり 人参 りんご	米・サラダ油 さつまいも 片栗粉 マヨネーズ	塩・こしょう ケチャップ しょうゆ 砂糖 和風だし	481 19.1 14.0 1.4
7 (火)	ごはん 牛乳	チンジャオロース ちくわのいそべあげ もやしのナムル パイン	豚肉 ちくわ 青のり	ピーマン 筍・もやし 小松菜 人参 パイン	米・サラダ油 片栗粉 小麦粉 ごま ごま油	しょうゆ 砂糖 鳥がらだし 中濃ソース 塩	483 18.4 18.0 1.0
8 (水)	ごはん 牛乳	チーズつくね やきうどん こまつなのいために スマイルポテト ミニゼリー	鶏肉 チーズ 油揚げ	玉ねぎ 小松菜 人参	米・サラダ油 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	しょうゆ みりん 砂糖 和風だし 塩	539 16.4 21.1 1.5
9 (木)	ごはん 牛乳	キーマカレー だいこんサラダ やさいコロッケ もも	鶏肉	玉ねぎ 人参 大根 水菜・きゅうり もも	米・サラダ油 カレールウ じゃがいも 小麦粉・パン粉 和風ドレッシング	中濃ソース	538 17.8 19.8 1.5
10 (金)	ごはん 牛乳	とりにくのばいにくいため ひじきのさっぱりに いんげんソテー チーズ	鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 チーズ	玉ねぎ エリンギ 人参・椎茸 いんげん・コーン	米・サラダ油	梅びしお みりん しょうゆ 塩・砂糖 和風だし・こしょう	482 20.1 18.7 1.6
13 (月)		スポーツのひ					
14 (火)	ごはん 牛乳	マーボーどうふ はるさめサラダ ミニはるまき だいがくいも	鶏肉 豆腐 ハム 豚肉	玉ねぎ グリーンピース 人参・きゅうり コーン	米・サラダ油 春雨 小麦粉 さつまいも 中華ドレッシング	味噌・砂糖 しょうゆ 鳥がらだし めんつゆ 甜面醬	525 17.9 19.9 0.9
15 (水)	ごはん 牛乳	ぶたにくのあまからやき ほうれんそうソテー にんじんさつまちゃん りんご	豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ ほうれん草 しめじ りんご	米・サラダ油	しょうゆ みりん 砂糖	464 21.2 15.8 1.2

☆仕入れ材料の都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。
☆スプーン等に氏名・園名の記入をお願いします。
☆弊社の給食には、「ピーナッツ」と「そば」を原料にしているものは使用しておりません。



日付	主 食	献 立	主に体の組織 を作る	主に体の調子 を整える	主にエネルギー になる	調味料 ほか	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
16 (木)	ごはん 牛乳	しゃけのマヨやき きんぴらごぼう パンパンジーサラダ あかウインナー パイন	鮭 鶏肉 ウインナー	ごぼう 人参 キャベツ きゅうり・コーン パイン	米・サラダ油 マヨネーズ ごまドレッシング	塩・こしょう しょうゆ みりん 砂糖 かつおだし	555 21.6 21.2 1.5
17 (金)	ソフトカンパーニュ たわらおにぎり (しお) 牛乳	からあげ やきそば えだまめソテー ミニゼリー	鶏肉	玉ねぎ 人参 枝豆 ごぼう	胚芽パン 米・サラダ油 中華麺 小麦粉	塩 中濃ソース こしょう	504 21.2 19.6 1.5
20 (月)	しょくいこごはん 牛乳	とりにくのきのこソースかけ カリフラワーのようふうに ほうれんそうのだししょうゆあえ りんご	鶏肉	しめじ・舞茸 エリンギ・玉ねぎ カリフラワー・コーン ほうれん草・人参 えのき・りんご	五穀米 米・サラダ油	しょうゆ 塩 砂糖 鳥がらだし 和風だし	470 18.5 13.5 1.0
21 (火)	ごはん 牛乳	ぶたにくのしょうがやき マカロニサラダ キャベツのしおこんぶあえ ミニたいやき	豚肉 ハム 塩昆布	玉ねぎ きゅうり 人参 コーン キャベツ	米・サラダ油 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 小豆	しょうゆ みりん 砂糖 塩 こしょう	556 16.6 19.0 1.5
22 (水)	ごはん 牛乳	さわらのさいきょうやき こんさいのウインナーソテー むしカボチャ あかかぶさつまちゃん もも	サワラ ウインナー さつま揚げ	人参・ごぼう 大根 かぼちゃ もも	米・サラダ油	味噌 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう	478 21.6 17.7 1.5
23 (木)	ロールパン たわらおにぎり (わかめ) 牛乳	チキンカツ ナポリタンスパゲティ こまつなのサラダ みかん	鶏肉 わかめ	玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参・コーン みかん	ロールパン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 スパゲティ	中濃ソース 塩・こしょう ケチャップ 鳥がらだし・砂糖 和風だし・しょうゆ	472 19.4 15.2 1.5
24 (金)	ごはん 牛乳	ボークカレー ポテトサラダ チキンナゲット パイン	豚肉 鶏肉 ハム	玉ねぎ 人参 きゅうり パイン	米・サラダ油 じゃがいも カレールウ マヨネーズ 小麦粉	塩 こしょう	525 17.5 18.8 1.5
27 (月)	ごはん 牛乳	サバのしおやき きゅうりともやしのちゅうかあえ あつやきたまご ミニゼリー	サバ 卵	きゅうり もやし 人参	米・サラダ油	塩 しょうゆ 鳥がらだし	493 20.8 17.3 1.0
28 (火)	クロワッサン たわらおにぎり (ごま) 牛乳	しろみフライ ペペロンチーノふうスパゲティ コーンサラダ タコさんウインナー チーズ	白身魚 ウインナー チーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参・きゅうり コーン	クロワッサン 米・サラダ油 フレンチドレッシング ごま 小麦粉・パン粉	塩 こしょう 中濃ソース	530 17.9 22.6 1.5
29 (水)	ごはん 牛乳	ぶたにくのバーベキューソース にんじんのマリネ マカロニサラダ もも	豚肉 ハム	玉ねぎ 人参 きゅうり もも	米・サラダ油 マヨネーズ マカロニ	中濃ソース ケチャップ 塩 こしょう 鶏がらだし	532 18.6 22.6 1.0
30 (木)	ごはん 牛乳	ハヤシルウ まめサラダ コーンコロッケ メープルブチパンケーキ	豚肉 大豆 ハム	玉ねぎ グリーンピース 枝豆・人参 きゅうり コーン	米・サラダ油 ハヤシルウ マヨネーズ 小麦粉・パン粉	塩 こしょう 中濃ソース	544 22.1 22.2 1.4
31 (金)	ケチャップライス 牛乳	にこみハンバーグ かぼちゃサラダ ブロッコリーサラダ ハロウィンかまぼこ ハロウィンゼリー	鶏肉 豚肉 かまぼこ	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・コーン グリーンピース・きゅうり ブロッコリー・カリフラワー 赤ピーマン・黄ピーマン	米・サラダ油 マヨネーズ かぼちゃ	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 砂糖 塩・こしょう	550 19.4 23.4 1.5

