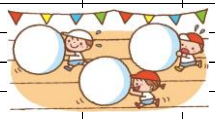
令和７年 10月の献立

甲　府　市

＊ 仕入れ等の都合により材料を変更することがあります。

日	曜	主食・副食 エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分	離　乳　食 （中期以降）	主な食材 赤色 血や肉を作る食品	主な食材 緑色 体の調子を整える食品	主な食材 黄色 力や体温となる食品	☆午前のおやつ 午後のおやつ	主な食材 赤色	主な食材 緑色	主な食材 黄色
1	水	ごはん	おかゆ			米　麦	☆よーぐると・むぎちゃ	☆ヨーグルト		
15		にくじゃが	豆腐野菜	豚肉	玉ねぎ　人参 (冷)いんげん	じゃが芋　白滝　油 砂糖	ほっとけーき	牛乳		ホットケーキ ミックス バター
		やさいのさっぱりあえ	キャベツのみそ汁	塩昆布	キャベツ　人参 (冷)枝豆		ぎゅうにゅう	牛乳		
		535kcal・20.0g・18.1g・1.6g なめこのみそしる		豆腐　味噌	なめこ　長ねぎ					
2	木	しょくぱん	パンがゆ			食パン	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
16		さばのたつたあげ	白身魚の野菜煮	さば		片栗粉　油	ひとくちぜりー			
		ぶろっこりーのごまねーずあえ	小松菜スープ	ハム	(冷)ブロッコリー 人参　きゅうり	ごま　マヨドレ	さっぽろぽてと			
		482kcal・22.6g・22.2g・2.0g こんそめすーぷ		鶏肉	小松菜　人参 玉ねぎ		むぎちゃ			
3	金	ごはん	おかゆ			米　麦	☆よーぐると・むぎちゃ	☆ヨーグルト		
17		ぽーくかれー	じゃがそぼろ	豚肉	人参　玉ねぎ	じゃが芋　油	ふのさくさくかりんとう			藍　バター 砂糖
		ぱりぱりさらだ	キャロットスープ		キャベツ　人参 (冷)枝豆	コーンフレーク オリーブ油　砂糖	ぎゅうにゅう	牛乳		
		535kcal・16.4g・19.8g・1.8g じょあ								
4	土	ごはん	おかゆ			米　麦	☆ぜりー・むぎちゃ			
18		とりにくのあまからに	鶏肉のコトコト煮	鶏肉	人参　玉ねぎ	砂糖　片栗粉	せんべい			
		やさいのあえもの	じゃが芋のみそ汁		(冷)ブロッコリー 人参	砂糖	りんごかじゅう			
		429kcal・14.2g・7.1g・1.2g じゃがいものみそしる		わかめ　味噌	玉ねぎ	じゃが芋				
6	十五夜 月	さつまいもごはん	おかゆ			米　麦　さつま芋 ごま	☆よーぐると・むぎちゃ	☆ヨーグルト		
-		だいずばーぐ	そぼろ煮	鶏肉　水煮大豆 牛乳	(冷)枝豆　玉ねぎ	油　パン粉　砂糖	おつきみぜりー			
		まよどれさらだ	玉ねぎのすまし汁		キャベツ　人参 (冷)ブロッコリー	マヨドレ	せんべい			
		484kcal・22.4g・12.6g・1.9g てまりふのすまししる			玉ねぎ　人参	手まり麩	ぎゅうにゅう	牛乳		
20	月	ごはん	おかゆ			米　麦	☆よーぐると・むぎちゃ	☆ヨーグルト		
-		にくやさいそぼろ	鶏肉のとろみ煮	鶏肉	人参　玉ねぎ (冷)コーン	油　砂糖	さつまいもむしぱん	牛乳		ホットケーキ ミックス　砂糖 さつま芋 バター
		すぱさら	人参のみそ汁	ハム	きゅうり　人参	スパゲティ マヨドレ	ぎゅうにゅう	牛乳		
		538kcal・22.7g・15.6g・1.9g ふのみそしる		味噌	玉ねぎ　しめじ	麩				
7	火	たんめん	おかゆ	豚肉	白菜　人参　もやし ニラ	(冷)中華麺　油	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
21		ゆーりんちー	そぼろ野菜	鶏肉	長ねぎ	片栗粉　油　砂糖 ごま	ふるーつよーぐると	ヨーグルト	パイン　黄桃	
		ちゅうかさらだ	大根スープ		大根　人参 (冷)枝豆	砂糖　ごま油	むぎちゃ			
		531kcal・20.0g・22.2g・1.3g								
8	水	ごはん	おかゆ			米　麦	☆よーぐると・むぎちゃ	☆ヨーグルト		
22		ぶたにくのみそいため	鶏肉のうま煮	豚肉　味噌	キャベツ　人参 玉ねぎ	砂糖　油	かいこうしょう	牛乳		小麦粉　砂糖 ベーキングパウ ダー　油　ごま
		ひじきのにもの	すまし汁	干しひじき　竹輪 水煮大豆	人参	こんにゃく　油 砂糖	ぎゅうにゅう	牛乳		
		657kcal・22.3g・26.8g・1.9g えのきのすまししる		わかめ	玉ねぎ　えのき					
9	木	こっぺぱん	パンがゆ			コッペパン	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
23		とりにくのけちゃっぷいため	肉じゃが	鶏肉	玉ねぎ　人参 しめじ	油　砂糖	おこのみやき	桜えび　おかか 青のり	キャベツ	小麦粉　油
		ふれんちさらだ	人玉スープ		(冷)ブロッコリー 人参　(冷)コーン	オリーブ油　砂糖	むぎちゃ			
		453kcal・19.9g・16.9g・1.8g ういんなーすーぷ		ウインナー	玉ねぎ　粉パセリ	じゃが芋				
10	金	ごはん	おかゆ			米　麦	☆よーぐると・むぎちゃ	☆ヨーグルト		
24		さわらのしょうゆに	白身魚のふわふわ煮	鯖	長ねぎ	砂糖　片栗粉	ぷりん			
		こまつなのなっとうあえ	さつま芋のみそ汁	納豆　おかか	小松菜　人参		くらっかー			
		460kcal・22.5g・13.1g・1.7g さつまいものみそしる		油揚げ　味噌	玉ねぎ	さつま芋	ぎゅうにゅう	牛乳		
11	土	ちゅうかどん	おかゆ	豚肉	人参　玉ねぎ (冷)枝豆	米　麦　油　砂糖 片栗粉	☆ぜりー・むぎちゃ			
25		おにおんすーぷ	野菜煮込み		玉ねぎ　(冷)コーン (冷)ブロッコリー	じゃが芋	せんべい			
			オニオンスープ				りんごかじゅう			
		469kcal・11.0g・16.5g・0.6g								
-	月	ごはん	おかゆ			米　麦	☆よーぐると・むぎちゃ	☆ヨーグルト		
27		ちくぜんに	鶏そぼろ	鶏肉　さつま揚げ	ごぼう　人参　大根 (冷)いんげん	里芋　こんにゃく　油 砂糖	きなこぱたーさんど	きな粉		食パン　バター 砂糖
		きゃべつのしおこんぶあえ	里芋のみそ汁	塩昆布	キャベツ　人参 きゅうり		ぎゅうにゅう	牛乳		
		535kcal・22.0g・15.0g・2.5g えのきのみそしる		油揚げ　味噌	えのき　長ねぎ					
14	火	みーとすぱげてぃ	おかゆ	豚肉　鶏肉	人参　玉ねぎ	スパゲティ　油 砂糖	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
28		ぶろっこりーのあえもの	鶏肉のトロトロ煮		(冷)ブロッコリー 人参　大根	砂糖	わかなのおにぎり			米
		はくさいすーぷ	白菜スープ	ベーコン	白菜　玉ねぎ		むぎちゃ			
		473kcal・18.6g・12.9g・1.5g								
-	水	ごはん	おかゆ			米　麦	☆よーぐると・むぎちゃ	☆ヨーグルト		
29		ほいこーろー	野菜のそぼろ煮	豚肉　味噌	キャベツ　玉ねぎ 人参　ピーマン	ごま油　砂糖	ぶどうぜりー			
		もやしのなむる	ほうれん草スープ		ほうれん草　もやし 人参	砂糖　ごま油	せんべい			
		538kcal・19.0g・20.2g・1.7g ちゅうかすーぷ		なると	長ねぎ　(例)コーン		ぎゅうにゅう	牛乳		
-	木	わかめごはん	おかゆ	ふりかけわかめ		米　麦	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
30		さけのぽんずむし	白身魚のさっぱり煮	鮭	玉ねぎ　人参 しめじ	砂糖	おうとうれとると		黄桃	
		ぽてとさらだ	大根のみそ汁	ハム	人参　きゅうり	じゃが芋　マヨドレ	せんべい			
		494kcal・21.1g・14.4g・2.4g だいこんのみそしる		油揚げ　味噌	大根　長ねぎ		むぎちゃ			
-	金	しょくぱん	パンがゆ			食パン	☆よーぐると・むぎちゃ	☆ヨーグルト		
31		ぼいるういんなー	かぼちゃのそぼろ煮	ウインナー			さつまいもけーき	牛乳		ホットケーキ ミックス さつま芋
		はろうぃんさらだ	キャベツスープ	かまぼこ	キャベツ　人参 (冷)枝豆	オリーブ油　砂糖	ぎゅうにゅう	牛乳		
		474kcal・21.7g・14.2g・2.0g ぱんぷきんしちゅー		鶏肉　牛乳 スキムミルク	玉ねぎ　人参 (冷)コーン	かぼちゃ　油