



令和7年10月 給食献立表（3歳未満児）



日付	曜日	午前おやつ	献立名	材 料	午後おやつ	栄養価
1	水	クラッカー 牛乳	魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのだし醤油あえ 牛乳 ごはん	魚、塩、小麦粉、油、玉葱、人参、えのき茸、ピーマン、砂糖、酢、醤油、片栗粉、水、かつお節 ブロッコリー、醤油、水、かつお節 牛乳 米	黒糖蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、黒砂糖 麦茶	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.2 g
2	木	せんべい 牛乳	ハヤシライス コーンサラダ オレンジ 牛乳	米、牛もも肉、油、玉葱、人参、マッシュルーム缶、ハヤシルウ キャベツ、胡瓜、コーン、油、酢、塩、胡椒 オレンジ 牛乳	お魅のラスク 麩、バター、グラニュー糖 麦茶	エネルギー 549 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 24.7 g 食塩相当量 2.1 g
3	金	ヨーグルト 麦茶	【お月見会食】 さつまいもごはん 鶏肉のかりん揚げ スティックきゅうり 味噌けんちん汁 お月見ゼリー	米、塩、さつまいも、白ごま 鶏もも肉、片栗粉、油、砂糖、みりん、醤油、水、生姜、いりごま 胡瓜、塩 大根、人参、つきこんにやく、牛蒡、ごま油、木綿豆腐、ねぎ、水、かつお節、醤油、みそ お月見ゼリー	梨 せんべい 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.0 g
4	土	せんべい 牛乳	肉じゃが 酢の物 牛乳 ごはん	豚もも肉、じゃが芋、人参、玉葱、グリーンピース、油、砂糖、醤油、酒 胡瓜、わかめ、みかん缶、酢、塩、砂糖 牛乳 米	米粉のマフィン お米deマフィン 麦茶	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.5 g
6	月	コンフレク 牛乳	焼きうどん さつまいものレモン煮 バナナ 牛乳	ゆでうどん、豚もも肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、油、醤油、ソース、かつお節 さつまいも、レモン汁、砂糖、塩 バナナ 牛乳	おにぎり 米、混ぜごはんの素 大根の浅漬け 大根、大根の葉、塩 麦茶	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.0 g
7	火	せんべい 牛乳	魚のカレー焼き マカロニサラダ なすのみそ汁 ごはん	あかうお、塩、胡椒、小麦粉、カレー粉、油 マカロニ、人参、胡瓜、ロースハム、マヨネーズ、酢、塩、胡椒 なす、油揚げ、みそ、煮干し、水 米	りんごケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、牛乳、バター、りんご、砂糖 麦茶	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.5 g
8	水	クラッカー 牛乳	里芋のグラタン じゃこサラダ 牛乳 パン	里芋、ベーコン、玉葱、しめじ、バター、小麦粉、スキムミルク、コンソメ、水、みそ、塩、胡椒、チーズ キャベツ、胡瓜、人参、じゃこ、油、砂糖、醤油、酢、ごま油 牛乳 パン	キャラメルプリン キャラメルプリンの素、牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.2 g
9	木	ヨーグルト 麦茶	親子煮 ごまあえ 豆腐のみそ汁 ごはん	卵、鶏むね肉、なると、玉葱、人参、えのき茸、みつば、砂糖、醤油、水、かつお節 青菜、人参、砂糖、醤油、すりごま 木綿豆腐、わかめ、ねぎ、みそ、煮干し、水 米	ホットサンド 食パン、ビザソース、玉葱、ベーコン、チーズ、バター 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.5 g
10	金	ビスケット 牛乳	はんぺんのフライ ひじきサラダ ブルーベリーゼリー（鉄分入り） 牛乳 ごはん	はんぺん、塩、胡椒、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース ひじき、砂糖、醤油、人参、胡瓜、キャベツ、醤油、酢、油 ブルーベリーゼリー（鉄分入り） 牛乳 米	オレンジ せんべい 麦茶	エネルギー 538 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g
11	土	せんべい 牛乳	チキンカレー もやしの和え物 牛乳 ごはん	鶏もも肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、油、アレルギー不使用カレールウ もやし、人参、菜飯の素 牛乳 米	ゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.8 g
13	月	ス ポ ー ツ の 日				
14	火	せんべい 牛乳	鶏肉とさつまいもの旨煮 さわやか漬け 牛乳 ごはん	鶏もも肉、生姜、醤油、片栗粉、さつまいも、油、人参、玉葱、さやいんげん、油、砂糖、醤油、ケチャップ、水 大根、胡瓜、人参、塩、レモン汁、砂糖 牛乳 米	お好み焼き お好み焼き粉、卵、ロースハム、キャベツ、油、ソース、かつお節、青のり 麦茶	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.5 g
15	水	ヨーグルト 麦茶	麻婆茄子 春雨サラダ 牛乳 ごはん	なす、豚挽肉、玉葱、人参、エリンギ、にら、生姜、にんにく、ごま油、みそ、醤油、酒、片栗粉 乾燥春雨、人参、胡瓜、ロースハム、醤油、酢、塩、ごま油 牛乳 米	かぼちゃドーナツ 南瓜、卵、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、バター、油 麦茶	エネルギー 495 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.2 g
16	木	ビスケット 牛乳	チキンピカタ ごぼうサラダ 野菜スープ パン	鶏むね肉、塩、胡椒、小麦粉、卵、油、ケチャップ 牛蒡、人参、胡瓜、ツナ缶、マヨネーズ、酢、卵不使用ごまドレッシング キャベツ、玉葱、もやし、人参、ウインナー、コンソメ、塩、胡椒、水 パン	柿 おかし 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g
17	金	せんべい 牛乳	【食育の日】 魚のバーベキューソース キャベツのなめたけ和え 牛乳 ごはん	魚、塩、胡椒、片栗粉、油、りんご、レモン汁、酒、みりん、醤油、酢、砂糖 キャベツ、小松菜、人参、なめたけ、塩 牛乳 米	米粉の豆乳クレープ フレンズクレープ 麦茶	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.2 g

宇都宮市食育応援キャラクター
「忍者 食丸(しょくまる)くん」





令和7年10月 給食献立表（3歳未満児）



日付	曜日	午前おやつ	献立名	材 料	午後おやつ	栄養価
18	土	せんべい 牛乳	すき焼き風煮 即席漬け 牛乳 ごはん	豚もも肉、焼き豆腐、糸こんに、人参、玉葱、じゃが芋、油、砂糖、醤油 大根、胡瓜、塩 牛乳 米	ゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.5 g
20	月	せんべい 牛乳	肉団子の酢豚風 きゅうりの中華漬け 中華卵スープ ごはん	肉団子(卵・乳・小麦不使用)、玉葱、人参、ピーマン、油、醤油、砂糖、ケチャップ、酢、片栗粉 胡瓜、塩、砂糖、醤油、酢、ごま油、いりごま 卵、にら、えのき茸、水、中華だし、塩・胡椒 米	ふかしいも さつまいも 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.8 g
21	火	ビスケット 麦茶	ポークカレー トマトサラダ りんご 牛乳 ごはん	豚もも肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、油、カレールウ トマト、胡瓜、玉葱、酢、油、塩・胡椒、乾燥パセリ りんご 牛乳 米	みかんゼリー ゼリーの素、水、オレンジジュース、みかん缶 せんべい 麦茶	エネルギー 530 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.8 g
22	水	ヨーグルト 麦茶	煮魚 干瓢のごま酢和え 牛乳 ごはん	さば、砂糖、醤油、生姜、酒 胡瓜、干瓢、人参、油揚げ、すりごま、酢、砂糖、醤油、塩 牛乳 米	マドレーヌ 小麦粉、砂糖、卵、バター、レモン汁、ベーキングパウダー 麦茶	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 24.5 g 食塩相当量 1.3 g
23	木	せんべい 麦茶	さつまいもコロケ フレンチサラダ 牛乳 パン	さつまいも、玉葱、豚挽肉、油、塩・胡椒、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース キャベツ、人参、コーン、酢、油、塩・胡椒 牛乳 パン	おにぎり 米、混ぜごはんの素 きゅうりの浅漬け 胡瓜、塩 麦茶	エネルギー 559 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.8 g
24	金	コーンフレーク 牛乳	ぎせい豆腐 切干大根の煮付け 小松菜のみそ汁 ひじきごはん	乾り豆腐、鶏挽肉、人参、ゆでたけのこ、生姜、ねぎ、油、卵、グリーンピース、油、砂糖、醤油、水、かつお節、砂糖、醤油、片栗粉 切干大根、人参、油揚げ、さやいんげん、ごま油、砂糖、醤油 小松菜、えのき茸、みそ、煮干し、水 米、ひじきごはんの素	ウインナーパイ ウインナー(皮なし)、パイ皮、卵(黄) 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 26.6 g 食塩相当量 2.6 g
25	土	せんべい 牛乳	肉野菜炒め オレンジ 牛乳 ごはん	豚もも肉、しめじ、チンゲン菜、玉葱、人参、もやし、油、砂糖、みりん、醤油 オレンジ 牛乳 米	米粉のタルト お米deタルト 麦茶	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.2 g
27	月	せんべい 牛乳	筑前煮 おかか和え 柿 牛乳 ごはん	鶏もも肉、里芋、人参、れんこん、ゆでたけのこ、つきこんにゃく、牛蒡、ちくわ、椎茸、油、砂糖、醤油、みりん 白菜、小松菜、醤油、かつお節 柿 牛乳 米	ミートパンネ パン、鶏挽肉、玉葱、人参、ポトフ、コンソメ、ケチャップ、ラスターソース、乾燥パセリ 麦茶	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.7 g
28	火	ビスケット 牛乳	コーンシチュー ブロッコリーサラダ 牛乳 パン	鶏もも肉、じゃが芋、玉葱、人参、コーン、マッシュルーム缶、スキムミルク、シチューの素、油 ブロッコリー、トマト、玉葱、ロースハム、酢、油、塩・胡椒 牛乳 パン	プルーン プルーン(種なし) おかし 麦茶	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.3 g
29	水	ヨーグルト 麦茶	焼き魚 卵の花の炒り煮 豚汁 ごはん	鮭、塩 おから、ねぎ、牛蒡、人参、つきこんにゃく、油、砂糖、醤油 豚もも肉、大根、人参、つきこんにゃく、しめじ、牛蒡、ごま油、ねぎ、みそ、水、かつお節 米	オレンジ味フレンチトースト パン、牛乳、オレンジジュース、卵、砂糖、バター 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.8 g
30	木	クラッカー 牛乳	鶏肉の南蛮漬け もやしの和え物 納豆 牛乳 ごはん	鶏もも肉、酒、醤油、生姜、ねぎ、片栗粉、油、水、かつお節、醤油、酢、砂糖、胡瓜、トマト もやし、人参、菜飯の素 納豆、納豆のたれ 牛乳 米	フルーチェ フルーチェ、牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 542 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g
31	金	せんべい 麦茶	ハロウィンハンバーグ ほうれん草のソテー コーンポタージュ ごはん	かぼちゃハンバーグ(卵・乳・小麦不使用)、ケチャップ、ソース、砂糖 ほうれん草、しめじ、コーン、ウインナー、コンソメ、塩・胡椒、油 コーン(うらごし)、牛乳、生クリーム、コンソメ、塩・胡椒、乾燥パセリ 米	もちもちかぼちゃ 南瓜、米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、塩 麦茶	エネルギー 553 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.7 g

【目標値】エネルギー533kcal、たんぱく質21.3g、脂質17.2g、食塩相当量1.6g(3歳未満児)

【平均値】エネルギー530kcal、たんぱく質20.7g、脂質17.4g、食塩相当量1.8g

※食べたことのない食品・食材がある場合には、必ず事前に職員へお知らせください。

※歯の生え方や咀嚼力等の発育・発達に応じて、練り製品、こんにゃく、丸いもの等は切り方や大きさに配慮して調理し、食事の際に声掛けや見守りを行っています。

※食材の調達等の状況により、献立及び食材が一部変更となる場合があります。

※青菜は、ほうれん草または小松菜を使用します。

※土曜日は3大アレルゲン(卵・乳・小麦)不使用の献立を実施しています。(飲用牛乳除く)

※毎月19日は食育の日です。17日(金)は3大アレルゲン(卵・乳・小麦)不使用の献立を実施します。(飲用牛乳除く)