2025年度10月　　予定　献立表　　とこいく保育園　932-5662

	月	火	水	木	金	土
	～ 味覚の秋 ～ 過ごしやすくなり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。 旬の食材を五感で体感することで、豊かな感性や味覚の形成につながります。		1	2	3	4
献立			タコライス すまし汁(白菜・竹輪) おからサラダ 青切りみかん	おからご飯 みそ汁(小松菜・しめじ) 豆腐のあげ煮の揚げ きんぴら風煮 バナナ	あわご飯 鮭チャウダー キャベツサラダ 味付小魚	うどん（鶏肉） コールスローサラダ チーズ10g鈴入り
主な食材			麦白米 おから 手切麩 豆腐 ベーコン にんじん 油 レタス トマト チーズ はくさい 焼き竹輪 おから きゅうり ぶどう缶 マヨドレ 昆布みりん 豆乳 豆乳豆腐 片栗粉 きび砂糖 かぼちゃ	麦白米 おから こまつな しめじ 沖縄豆腐 ベーコン 手切麩 片栗粉 油 ごぼう にんじん 豚かた バナナ 豆乳 きつまいも	麦白米 あわ 麩 にまがい じゃがいも にんじん オリーブ油 ベーコン ホワイトルー 牛乳 豆乳 クリームダシ ブロッコリー キャベツ みかん缶 きび砂糖 コマつな ミニフィッシュ 麦茶 麦白米 麩 焼竹輪 豆乳 豆乳豆腐 ホワイトルー	タイピーフ 麩 鶏肉 きび砂糖 チンゲンサイ にんじん キャベツ ツナ缶 マヨドレ 昆布みりん チーズ 10g鈴入り 白米 牛乳 ぶどう缶 ミカン缶 いわしつこ
おやつ			豆乳 ロッ麩 、かぼちゃクッキー（米粉）	豆乳、蒸し芋	麦茶、納豆みそおにぎり	EM酪農牛乳、きなこ棒、いわしっこ
	6	7	8	9	10	11
献立	ふりかけご飯 豚汁 かぼちゃと豚肉のうま煮 十五夜デザート	おからご飯 みそ汁（チンゲン菜・高野豆腐） きびなごの海焼き醤風 ひじき炒め オレンジ	カレーピラフ コーンスープ(キャベツ) きゅうりともやしの和え物	おからご飯 春雨スープ 炒り豆腐 土佐和え オレンジ	カレーライス（ベジタブル） おからサラダ ヨーグルト	八宝菜（丼） すまし汁(焙ごし・ワカメ) 大根の甘酢和え
主な食材	麦白米 おから やさいふりかけ 豚かた 大豆 里芋 小松菜 にんじん 長芋の実 かぼちゃ 豚かた ロースト たまねぎ さやいんげん しょうが 油 片栗粉 十五夜ポテト 牛乳 EM牛乳 麦白米 まぐろ缶 キャベツ ツナ缶 マヨドレ	麦白米 おから チンゲンサイ 高野豆腐 きびなご 片栗粉 米粉 油 きび砂糖 炒りひじき にんじん 豚かた 大豆 さやいんげん しらたき オレンジ 麦白米 麩	麦白米 おから 鶏もも にんじん たまねぎ 油 ツナ缶 キャベツ 片栗粉 きゅうり りょくとうもやし かつお節 昆布 EM牛乳 高野豆腐 まぐろ缶	麦白米 おから 春雨 豆腐 にんじん 豚かた 白菜 しめじ 油 にんじん しらたき 炒りひじき 豚かた 大豆 さやいんげん 白菜 オレンジ 白米 牛乳 油揚 麩 焼竹輪 にんじん にんじん ホワイトルー 春雨 バター ビン	麦白米 おから 豚かた はくさい にんじん たまねぎ 炒りひじき だけのこ水煮缶 青ピーマン さくらげ 油 きび砂糖 片栗粉 麩 にんじん 豆腐 カットわかめ 大豆 豆乳 きなこあり わりっこ
おやつ	EM酪農牛乳、ツナマヨおにぎり	麦茶 野菜と果実（グレープ）、ひらやら一	EM酪農牛乳、集荷市とツナのおにぎり	EM酪農牛乳、チーズスティック	豆乳、きなこ棒、バナナ	豆乳、きなこ棒、いわしっこ
	13	14	15	16	17	18
献立	スポーツの日	芋ご飯 みそ汁(白菜・高野豆腐) 生揚げのそぼろ煮（沖縄豆腐） 小松菜のゴマ和え 青切りみかん	おからご飯 みそ汁(小松菜・高野豆腐) 魚のきのこあんかけ ブロッコリーソテー 青切りみかん	おからご飯 みそ汁(豆腐、ワカメ) 筑前煮 白菜サラダ	おからご飯 みそ汁(かぼちゃ・しめじ) 豚肉のしょうが焼き 小松菜とコーンのゴマ和え パイン缶	野菜そば ツナ和え(小松菜・人参) ソフール元気ヨーグルト
主な食材		麦白米 さつまいも はくさい 高野豆腐 鶏ひき肉 油 にんじん 沖縄豆腐 さやいんげん こんぶだし りょくとうもやし ごま きび砂糖 昆布みりん EM牛乳 クリーム ビン 牛乳 麩 片栗粉 ほうれんそう チーズ	麦白米 おから こまつな 高野豆腐 ホキ 片栗粉 油 たまねぎ 大豆 にんじん 豆腐 ブロッコリー 昆布だし にんじん ごぼう たけのこ 干ししいたけ きのこ しめじ にんじん 油 はくさい りんご きゅうり 麦茶 麦白米 キャベツ 沖縄豆腐 ポテト 鶏ソーセージ チーズ マヨ コーン缶	麦白米 おから 沖縄豆腐 カットわかめ 麩 ポテト 焼竹輪 にんじん にんじん 油 ごぼう たけのこ 干ししいたけ きのこ しめじ にんじん 油 はくさい りんご きゅうり 麦茶 麦白米 コーン缶	タイピーフ 豚かた ロース りょくとうもやし 豚しゃぶ 野菜こ キャベツ にんじん 油 こまつな まぐろ缶 マヨドレ ソフール りんご カルゲン EM牛乳 きなこ あり わりっこ
おやつ		EM酪農牛乳、チーズ蒸しパン	EM酪農牛乳、ぎゃべつマフィン	麦茶、コーンおむすび	豆乳、キャラメルポテト	りんごカルゲン、きなこ棒、いわしっこ
	20	21	22	23	24	25
献立	おからご飯 みそ汁(ｷｬﾍﾞﾂ・さつま芋) ピーマンと豚肉の味噌炒め モズク酢（きゅうり）	おからご飯 みそ汁(しめじ・ねぎ) 鶏と大根の煮物 白和え(ほうれん草・人参) オレンジ	ふりかけご飯 みそ汁（なす・高野豆腐） きびなご唐揚げ 切り干し大根炒め プルーン	お弁当	おからご飯 ポークビーンズ（ﾚﾄﾙﾄ） ほうれん草のサラダ プルーン	焼きそば みそ汁(青菜・豆腐) さつまいものゴマ和え 味付小魚
主な食材	麦白米 おから キャベツ さつまいも 豚かた 油 青ピーマン 青ピーマン りょくとうもやし にんじん 鶏しゃぶ 油 片栗粉 ほうれんそう 沖縄豆腐 まぐろ缶 マヨドレ きゅうり EM牛乳 海苔 牛乳 ほうれんそう チーズ	麦白米 おから しめじ 鶏ひき肉 ねぎ 鶏もも 大根 にんじん 鶏しゃぶ 油 片栗粉 ほうれんそう 沖縄豆腐 まぐろ缶 マヨドレ 昆布 EM牛乳 じゃがいも きび砂糖 黒砂糖	麦白米 おから ふりかけ ちりめん 油 なす 高野豆腐 プルーン 海苔 粉 油 切り干し大根 豚かた にんじん 鶏しゃぶ 玉ねぎ 切り干しにんじん ぜんまい しめじ にんじん 油 ぶどう 麩 プルーン EM牛乳 鶏こし豆腐 ホットケーキ		麦白米 おから 大豆 豚ひき肉 豚ﾚﾊﾞｰ たまねぎ にんじん さやいんげん スパゲティ 油 片栗粉 ほうれんそう ツナ缶 マヨドレ 昆布 きび砂糖 プルーン EM牛乳 きなこ棒 バナナ	タイピーフ 豚かた たまねぎ にんじん 豆しゃぶ ごぼう キャベツ 青ピーマン こまつな 豆腐 さつまいも 牛乳 さやいんげん マヨドレ ごま コマつな ビンナガ EM牛乳 麩 焼竹輪 味付けのり
おやつ	EM酪農牛乳、スコーン（ほうれん草・チーズ）	EM酪農牛乳、きな粉ポテト	豆乳、ごまごま豆腐パン	豆乳、誕生日ケーキ	EM酪農牛乳、きなこ棒、バナナ	EM酪農牛乳、きなこ棒、いわしっこ
	27	28	29	30	31 運動会	
献立	納豆ごはん イナムドチ タマナーチャンプルー 青切りみかん	もずく丼（卵） みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ・豆腐） なます 柿	おからご飯 みそ汁(チンゲン菜・じゃが芋) タンドリーチキン 人参ソテー（ラス） 柿	おからご飯 すまし汁(大根・わかめ) 鮭のちゃんちゃん焼き フルーツサラダ	運動会	
主な食材	麦白米 おから 糸引き納豆 かつお節 粉 豚かた 大豆 麩 にんじん キャベツ 青しいたけ 油 しめじ ほうれん草 沖縄豆腐 キャベツ にんじん 左手ねぎ にら 油 温泉卵 みかん 麩 焼竹輪 米粉	麦白米 おから もずく 鶏ひき肉 にんじん にんじん きび砂糖 角切り 青ピーマン 赤ピーマン しめじ ぜんまい ツナ缶 キャベツ 玉ねぎ 大豆 かき EM牛乳 麩 カ 粉 無塩バター クリーム 干しぶどう	麦白米 おから チンゲンサイ じゃがいも 鶏もも たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン ヨーグルト 無糖 しょうが にんにく にんじん しらす干し 二度揚 麩 ねぎ かき EM牛乳 薄力粉 強粉 ケイダー 無糖 無塩	麦白米 おから 大根 カットわかめ しろさけ 左手ねぎ キャベツ しめじ 油 きび砂糖 温泉みかん缶 バナナ 干しぶどう ヨーグルト 無糖 豆乳 黒砂糖 竹輪 バター		
おやつ	豆乳、きな粉蒸しパン	EM酪農牛乳、さつまいもクッキー	EM酪農牛乳、そべポーポー	豆乳、黒糖カステラ		

※ 保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。※おやつのケーキ、クッキー、蒸しパン等は、米粉と黒糖を使用して作っています。
※ 油あげ、厚揚げ、お麩は豆腐や高野豆腐へ変更しています。　※小麦の麺はタイピーフンへ変更しています。

≪アレルゲン食品表示を規定されている食品≫
卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・アーモンド
★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生