

10月 献立表 幼児食

2025年 10月

こころ認定こども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 水	お弁当会	◎スキムミルク ◎スイートポテト	スキムミルク、豆乳		さつまいも、てんさい含蜜糖、米ぬか油、ごま	水	エネルギー 169kcal たんぱく質 9.3g 脂質 3.0g 炭水化物 27.7g 塩分 0.4g
2 木	ごはん 鶏つくねの生姜焼き 小松菜とえのきのお浸し 味噌汁（大根・油揚げ・長ねぎ） オレンジ	◎スキムミルク ◎おかか昆布おにぎり	鶏ひき肉、かつお節、油揚げ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、しょうが、こまつな、えのきたけ、だいこん、長ねぎ、パレンシアオレンジ、塩昆布	うるち米、かたくり粉、ごま油、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 619kcal たんぱく質 26.2g 脂質 13.0g 炭水化物 102.0g 塩分 1.7g
3 金	ごはん 魚の磯辺天ぷら じゃがいもとブロッコリーの炒め物 味噌汁（ほうれん草・にんじん）	◎スキムミルク ◎オートミールクッキー	キングクリップ、豚かたロース、スキムミルク、大豆粉、豆乳	あおのり、ブロッコリー、にんじん、ほうれん草、う、レーズン	うるち米、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、てんさい含蜜糖、調合油、米粉、オートミール	水、おろししょうが、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 567kcal たんぱく質 26.7g 脂質 16.3g 炭水化物 83.5g 塩分 1.3g
4 土	豚丼 すまし汁（豆腐・小松菜・えのき） バナナ	◎青菜おにぎり	豚もも肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 468kcal たんぱく質 17.8g 脂質 6.2g 炭水化物 87.5g 塩分 0.9g
6 月	ごはん さばのおろし煮 豆腐とキャベツのごま炒め 味噌汁（こまつな・なす・油揚げ） りんご	◎スキムミルク ◎ゆかりチーズおにぎり	さば、木綿豆腐、油揚げ、スキムミルク、プロセスチーズ	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、なす、こまつな、りんご	うるち米、かたくり粉、調合油、てんさい含蜜糖、ごま油、すりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、ゆかり	エネルギー 669kcal たんぱく質 28.7g 脂質 17.4g 炭水化物 105.4g 塩分 1.8g
7 火	ごはん 魚のカレー風味揚げ ブロッコリーとさつまいものサラダ スープ（こまつな・人参・わかめ）	◎スキムミルク ◎ココア蒸しパン	キングクリップ、スキムミルク、豆乳、大豆粉	ブロッコリー、にんじん、こまつな、カットわかめ	うるち米、米粉、揚げ油、さつまいも、すりごま、てんさい含蜜糖、ごま油、調合油	水、こいくちしょうゆ、カレー粉、食塩、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー、ビュアココア	エネルギー 535kcal たんぱく質 25.8g 脂質 15.2g 炭水化物 78.0g 塩分 1.6g
8 水	ごはん 筑前煮 ひじきのツナサラダ すまし汁（小松菜・えのき・にんじん）	◎スキムミルク ◎フライドポテト	鶏もも肉、ツナ缶、スキムミルク	れんこん、にんじん、干しいいたけ、さやいんげん、干しひじき、きゅうり、コーン缶、こまつな、えのきたけ、あおのり	うるち米、炒め油、さといも、てんさい含蜜糖、調合油、じゃがいも、揚げ油	水、戻し汁、かつおだし、こいくちしょうゆ、米酢、食塩	エネルギー 522kcal たんぱく質 21.4g 脂質 19.0g 炭水化物 71.1g 塩分 1.7g
9 木	ポーカレライス きゅうりとキャベツのコールスローサラダ スープ（わかめ・えのきたけ）	◎スキムミルク ◎黒糖ケーキ	豚かたロース、除去マヨネーズ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、レモン、カットわかめ、えのきたけ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉、黒砂糖、調合油	水、カレールウ、米酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー	エネルギー 588kcal たんぱく質 23.6g 脂質 22.3g 炭水化物 77.9g 塩分 1.6g
10 金	けんちんうどん（米粉めん） ほうれん草ともやしのごま和え バナナ	◎スキムミルク ◎コーンひじきおにぎり	豚かたロース、木綿豆腐、スキムミルク	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、ほうれん草、りょくとうもやし、バナナ、コーン缶、干しひじき	米粉めん、ごま油、さといも、てんさい含蜜糖、すりごま、うるち米	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、水	エネルギー 539kcal たんぱく質 21.1g 脂質 10.2g 炭水化物 93.7g 塩分 1.6g
11 土	マーボー丼 スープ（こまつな・ねぎ・わかめ） オレンジ	◎ゆかりおにぎり	豚ももミンチ、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、こまつな、カットわかめ、パレンシアオレンジ	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、ゆかり	エネルギー 486kcal たんぱく質 18.7g 脂質 7.0g 炭水化物 89.5g 塩分 1.0g
13 月	スポーツの日						
14 火	中華丼 ポテトサラダ（ドレッシング） スープ（豆腐・たまねぎ・小松菜） なし	◎スキムミルク ◎鮭ひじきおにぎり	豚もも肉、除去マヨネーズ、木綿豆腐、スキムミルク、さけ	はくさい、にんじん、たけのこ、コーン缶、こまつな、たまねぎ、なし、干しひじき	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、じゃがいも、いりごま	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米酢、食塩	エネルギー 620kcal たんぱく質 27.7g 脂質 12.3g 炭水化物 104.3g 塩分 1.6g
15 水	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜炒め 味噌汁（こまつな・なめこ・長ねぎ）	◎スキムミルク ◎にんじんケーキ	鶏ひき肉、木綿豆腐、豚かたロース、スキムミルク、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、干しいいたけ、こまつな、カットわかめ、長ねぎ	うるち米、炒め油、かたくり粉、調合油、てんさい含蜜糖、米粉	水、米みそ、戻し汁、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 602kcal たんぱく質 26.9g 脂質 22.3g 炭水化物 78.0g 塩分 1.3g
16 木	鶏丼 小松菜ともやしのツナ和え 味噌汁（えのき・油揚げ） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎チーズ蒸しパン	鶏もも肉、ツナ缶、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、こまつな、えのきたけ、葉ねぎ、パレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉、ごま油、すりごま、米粉、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 562kcal たんぱく質 27.9g 脂質 17.0g 炭水化物 78.1g 塩分 1.5g

17	ごはん 赤魚の唐揚げ甘酢あんかけ 切り干し大根のハリハリサラダ 味噌汁（豚肉・ほうれん草・たまねぎ）	◎スキムミルク ◎ココアケーキ	赤魚、ツナ缶、豚かたロール、スキムミルク、 豆乳、大豆粉	切干しだいこん、きゅうり、にんじん、ほうれ んそう、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含 蜜糖、米粉、調合油	水、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだ し、米みそ、ベーキングパウダー、ピュ アココア	エネルギー 591kcal たんぱく質 27.8g 脂質 18.6g 炭水化物 82.0g 塩分 1.4g
18	三色丼（豚肉・にんじん・ほうれん草） 味噌汁（豆腐・わかめ） バナナ	◎青菜おにぎり	豚ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、ほうれんそう、カットわかめ、バナ ナ、こまつな	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりご ま	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだ し、米みそ	エネルギー 498kcal たんぱく質 17.0g 脂質 10.7g 炭水化物 87.0g 塩分 1.3g
20	ごはん チリコンカン ひじきと小松菜のナムル 味噌汁（じゃがいも・たまねぎ・わかめ）	◎スキムミルク ◎シリアルスナック	豚ひき肉、大豆水煮缶、スキムミルク	にんにく、たまねぎ、にんじん、カットトマト 缶、こまつな、干しひじき、カットわかめ、玄 米フレーク	うるち米、炒め油、ごま油、てんさい含蜜 糖、じゃがいも、ココアフレーク、米ぬか油	水、トマトケチャップ、中濃ソース、カ レー粉、食塩、こしょう、こいくちしょ うゆ、米酢、かつおだし、米みそ、マ シュマロ	エネルギー 522kcal たんぱく質 22.9g 脂質 14.2g 炭水化物 80.5g 塩分 1.5g
21	ごはん サバの青のりソテー にんじんのツナ炒め スープ（豆腐・チンゲン菜・たまねぎ） 柿	◎スキムミルク ◎コーンひじきおにぎり	さば、ツナ缶、木綿豆腐、スキムミルク	あおのり、にんじん、りょくとうもやし、チンゲン サイ、たまねぎ、柿、コーン缶、干しひじき	うるち米、米粉、調合油、炒め油	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食 塩	エネルギー 648kcal たんぱく質 28.0g 脂質 17.4g 炭水化物 99.8g 塩分 1.5g
22	ごはん 鶏肉の生姜焼き ブロックリーのサラダ 味噌汁（えのき・ワカメ・油揚げ）	◎スキムミルク ◎ほうれん草のどら焼き	鶏もも肉、油揚げ、スキムミルク、豆乳、大 豆粉、ゆで小豆缶	たまねぎ、にんじん、しょうがおろし汁、プロッ コリー、コーン缶、えのきたけ、ぶなしめじ、 カットわかめ、ほうれんそう	うるち米、炒め油、調合油、てんさい含蜜 糖、すりごま、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米 酢、かつおだし、米みそ、ベーキング パウダー	エネルギー 570kcal たんぱく質 26.3g 脂質 19.8g 炭水化物 76.1g 塩分 1.6g
23	ごはん 赤魚のねぎ味噌マヨ焼き じゃがいもとにんじんのうま煮 味噌汁（大根・小松菜・なめこ）	◎スキムミルク ◎炊き込みおにぎり	赤魚、除去マヨネーズ、スキムミルク、豚か たロール	長ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こま つな、カットなめこ、こぼろ、干ししいたけ	うるち米、じゃがいも、てんさい含蜜糖、調 合油	水、米みそ、かつおだし、こいくちし ょうゆ、本みりん	エネルギー 603kcal たんぱく質 25.7g 脂質 9.8g 炭水化物 106.6g 塩分 1.5g
24	ドライカレー 春雨サラダ すまし汁（キャベツ・わかめ） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎あずき蒸しパン	豚ひき肉、スキムミルク、ゆで小豆缶、豆 乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうがお ろし、干しぶどう、コーン缶、きゅうり、きくろ う、キャベツ、カットわかめ、ハレンシアオレンジ	うるち米、炒め油、はるさめ、てんさい含蜜 糖、ごま油、調合油、米粉	水、おろしにんにく、カレールウ、こい くちしょうゆ、米酢、かつおだし、食 塩、ベーキングパウダー	エネルギー 586kcal たんぱく質 24.9g 脂質 18.2g 炭水化物 86.6g 塩分 1.6g
25	鶏肉の照り焼丼 すまし汁（豆腐・こまつな） オレンジ	◎ゆかりおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	長ねぎ、青ピーマン、にんじん、こまつな、え のきたけ、ハレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食 塩、ゆかり	エネルギー 447kcal たんぱく質 15.0g 脂質 6.7g 炭水化物 83.4g 塩分 1.1g
27	味噌ラーメン（米粉めん） 厚揚げと白菜の土佐炒め バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎鮭おにぎり	豚かたロール、厚揚げ、かつお節、スキムミ ルク、さけ	りょくとうもやし、こまつな、にんじん、葉ね ぎ、コーン缶、カットわかめ、はくさい、えのき たけ、ハレンシアオレンジ	米粉めん、ごま油、てんさい含蜜糖、うるち 米、いりごま	米みそ、おろしにんにく、かつおだし、 こいくちしょうゆ、水	エネルギー 531kcal たんぱく質 23.5g 脂質 12.4g 炭水化物 84.2g 塩分 1.4g
28	ごはん 魚の磯辺焼き ブロックリーとツナのごまドレ和え 味噌汁（ほうれん草・にんじん・油揚げ）	◎スキムミルク ◎じゃがいものお焼き	キングクリップ、除去マヨネーズ、ツナ缶、油 揚げ、スキムミルク	あおのり、ブロックリー、たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、刻みり	うるち米、てんさい含蜜糖、ごま油、すりご ま、じゃがいも、かたくり粉、調合油	水、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだ し、米みそ、本みりん	エネルギー 488kcal たんぱく質 25.3g 脂質 11.8g 炭水化物 74.1g 塩分 1.6g
29	ごはん 鶏の治部煮（じぶに） 豆腐とわかめのサラダ すまし汁（さつまいも・たまねぎ・にんじん） バナナ	◎スキムミルク ◎みそおにぎり	鶏もも肉、絹ごし豆腐、スキムミルク、ツナ 缶	にんじん、ぶなしめじ、チンゲンサイ、キャベ ツ、コーン缶、カットわかめ、たまねぎ、バナ ナ、味付けり	うるち米、かたくり粉、てんさい含蜜糖、調 合油、さつまいも	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本 みりん、米酢、食塩、米みそ	エネルギー 645kcal たんぱく質 27.3g 脂質 8.7g 炭水化物 117.7g 塩分 1.7g
30	ごはん 赤魚の唐揚げ 豆腐とキャベツの中華炒め 味噌汁（小松菜・えのき）	◎スキムミルク ◎人参とレーズンのケーキ	赤魚、木綿豆腐、豚かたロール、スキムミ ルク、豆乳、大豆粉	キャベツ、にんじん、干ししいたけ、こまつ な、えのきたけ、レーズン	うるち米、かたくり粉、揚げ油、ごま油、てん さい含蜜糖、調合油、米粉	水、本みりん、こいくちしょうゆ、かつ おだし、米みそ、食塩、ベーキングパ ウダー	エネルギー 618kcal たんぱく質 27.5g 脂質 23.5g 炭水化物 77.7g 塩分 1.2g
31	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツとほうれん草のサラダ スープ（かぶ・にんじん・ねぎ）	◎スキムミルク ◎かぼちゃのチーズケーキ	鶏もも肉、スキムミルク、プロセスチーズ、大 豆粉、豆乳	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、 かぶ、葉ねぎ、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉、てんさい含蜜糖、ごま 油、米粉、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米 酢、かつおだし、食塩、ベーキングパ ウダー	エネルギー 496kcal たんぱく質 24.1g 脂質 12.4g 炭水化物 75.1g 塩分 1.6g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。

※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

2025年 10月

10月 献立表 離乳食（完了期）

ここわ認定こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 水	お弁当会	◎野菜がゆ		にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水
2 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、 だいこん	うるち米	水
3 金	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水
4 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
6 月	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな、 だいこん	うるち米、かたくり粉	水
7 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、たまねぎ、 ブロッコリー	うるち米、かたくり粉	水
8 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、じゃがいも	水
9 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米、じゃがいも	水
10 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、だいこん、ほうれんそ う、たまねぎ	うるち米	水
11 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
13 月	スポーツの日					
14 火	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、はくさい	うるち米、じゃがいも	水
15 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、 キャベツ	うるち米	水

16 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
17 金	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそ う	うるち米、かたくり粉	水
18 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
20 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、じゃがいも	水
21 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、かたくり粉	水
22 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ブロッコ リー、ほうれんそう	うるち米	水
23 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、だいこん、 こまつな	うるち米、かたくり粉	水
24 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 青ピーマン	うるち米	水
25 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
27 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、 はくさい	うるち米	水
28 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそ う、ブロッコリー	うるち米、かたくり粉、じゃがい も	水
29 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米	水
30 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米、かたくり粉	水
31 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそ う、キャベツ、かぼちゃ	うるち米	水

※離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めています。

※行事・材料等の都合により献立を変更する事があります。