

2025年 10月 予定献立表

この花ナーサリ学童クラブ

日 曜	時間帯	献立名	材 料 名		
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
01 水	おやつ	シュガーラスク	バター（乳）、食パン（小麦）		
02 木	おやつ	豆腐ドーナツ（お団子風）	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油、乾梅	豆腐	
03 金	おやつ	いなり寿司	米	油揚げ	
04 土	昼食	麦ごはん ピザバーグ きんぴらごぼう 白菜スープ みかん缶	米、押麦 パン粉（小麦） 油	牛豚合びき肉、チーズ（乳）、牛乳、卵 豚肉	たまねぎ、ピーマン、にんじん ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん はくさい、コーン、にら みかん
	おやつ	お好み焼き	小麦粉、油、マヨネーズ（ノンエッグ）	豚肉、卵、あおのり	キャベツ、ねぎ
06 月	おやつ	ココア蒸しパン	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	牛乳、卵	
07 火	おやつ	ひじきごはん	米	ひじき	いりごま
08 水	おやつ	焼きいも チーズ	さつまいも	ベビーチーズ（Fe・Ca）	
09 木	おやつ	支那そばチャンプルー	沖縄そば、油	ツナ缶	たまねぎ、にら
10 金	おやつ	ジャムサンド	食パン（小麦）		ブルーベリージャム
11 土	昼食	焼きそば ごま塩おにぎり ほうれんそうの白和え 豚汁 カルシウムウエハース	焼きそば麺（小麦・大豆）、油 米 ごま油 ウエハース（乳・卵・小麦・大豆）	豚肉 豆腐 豚肉、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン いりごま ほうれんそう だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ
	おやつ	蒸しカステラ（黒糖）	強力粉（小麦）、黒糖	牛乳 牛乳	
15 水	おやつ	おにぎり（しらす・わかめ）	米	しらす干し	
16 木	おやつ	乳酸菌飲料 ドーナツ		乳酸菌飲料（乳）	
17 金	おやつ	おからバナナマフィン	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、バター（乳）	卵、牛乳、おから	バナナ、レモン
18 土	昼食	チャーハン 豚肉の野菜巻きフライ はるさめサラダ 中華スープ もも缶	米、油 油、パン粉（小麦）、小麦粉 はるさめ、ごま油 ごま油	豚肉 豚肉、卵 豚肉	たまねぎ、ミックスベジタブル にんじん、いんげん にんじん、きゅうり はくさい、えのきだけ、いりごま もも
	おやつ	おにぎり（さけ・ごま）	米	さけ	いりごま
20 月 （中休み）	昼食	スバグティーフリートソース 胚芽食パン コールスローサラダ きのこわかめのスープ チーズ	スバグティ（小麦）、オリーブ油 全粒粉パン マヨネーズ（ノンエッグ）	牛豚合びき肉 金粉粉パン わかめ チーズ（乳）	たまねぎ、ホーランドマド、にんじん、ピーマン、こんにゃく キャベツ、にんじん たまねぎ、しめじ、えのきだけ
	おやつ	黒糖ほうろ	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、黒糖	牛乳、卵	
21 火	おやつ	昆布おにぎり	米	こんぶ、かつお節	
22 水	おやつ	マーブルケーキ	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、バター（乳）	牛乳、卵、脱脂粉乳	
23 木	おやつ	牛乳 コーンフレーク		牛乳	
24 金	おやつ	コロッケ	油、コロッケ（小麦・乳・大豆）		
25 土	昼食	牛丼 切干大根のツナ和え みそ汁（豆腐・しめじ） フルーツ缶	米、油 ごま油	牛肉 ツナ缶 豆腐、みそ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、こんにゃく、しょうが きゅうり、にんじん、切り干しだいこん しめじ みかん
	おやつ	乳酸菌飲料 お菓子		乳酸菌飲料（乳）	
27 月 （日曜日） （川崎市）	昼食	あわごはん 牛肉のすき焼き風煮 蒸ししゅうまい みそ汁（とうがん・しめじ） くだもの	米、きび	牛肉、揚げ豆腐 しゅうまい（小麦・乳・豚・大豆・鶏・ごま） みそ	はくさい、にんじん、こんにゃく、ほうれんそう、長ねぎ とうがん、しめじ オレンジ
	おやつ	ウインナードッグ	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	ウインナー（乳・鶏・豚）	
28 火	おやつ	おにぎり（手作りふりかけ） チーズ	米	しらす干し、こんぶ、かつお節、あおのり ベビーチーズ（Fe・Ca）	いりごま
29 水	おやつ	プリン レーズンパン	プリン（乳・卵） レーズンパン（小麦・乳・大豆）		
30 木	おやつ	かぼちゃケーキ	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、バター（乳）、乾梅	卵、牛乳、脱脂粉乳	かぼちゃ
31 金	おやつ	クファジュシー	米	豚肉、ひじき	にんじん、にら、しいたけ

* 園行事、給食材料等の都合により献立を変更することがあります

* 新規アレルギー発症予防のため、園で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします