

令和7年度



## 10月 今月のメニュー

社会福祉法人 あけぼの保育園  
管理栄養士 新里若菜

日	曜	献立名	1・2歳児おやつ	体内での主な働き			3時おやつ
				血や骨となる	力や熱となる	体の調子を整える	
1	水	ごはん チキンナゲット ひじきの煮物 ほうれん草のみそ汁 バナナ	ウェハース お茶	鶏ひき肉 木綿豆腐 大豆 牛乳 小魚	金芽米 油 小麦粉 片栗粉 マヨネーズ 食パン マーガリン 三温糖 ごま	にんにく にんじん ひじき いんげん ほうれん草 たまねぎ バナナ	セサミースト 小魚 牛乳
20	月	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のごまドレ和え えのきのすまし汁 みかん(缶)	クッキー お茶	さば 牛乳	三温糖 胡麻ドレッシング 麩 マーガリン 砂糖	しょうが にんじん ほうれん草 もやし だいこん えのき みかん(缶)	麩のラスク 牛乳
3 17	金	ごはん トンテキ コールスローサラダ 豆乳のみそ汁 オレンジ	パイ菓子 お茶	豚肉 豆乳 牛乳	小麦粉 三温糖 マヨネーズ 食パン	たまねぎ にんにく コーン(缶) キャベツ にんじん きゅうり しめじ だいこん 白菜 オレンジ ジャム	ジャムサンド 牛乳
4 18	土	宮古そば ヨーグルト	ビスケット お茶	豚肉 かまぼこ ヨーグルト 牛乳	宮古そば 食パン マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ 青ネギ 青のり	のりマヨトースト 牛乳
6	月	【行事食】十五夜 うさぎごはん お月見ハンバーグ ブロッコリー さつま汁 りんごのうさぎ		豚ひき肉 卵 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 きな粉	金芽米 パン粉 マヨネーズ 砂糖 さつまいも	アスパラ たまねぎ にんじん ブロッコリー ごぼう チンゲン菜 りんご	月見団子風 きなこおはぎ 牛乳
7 21	火	ごはん 鶏のうま煮 わかめのツナ和え だいこんのみそ汁 バナナ	せんべい お茶	鶏肉 ツナ(缶) 牛乳 ハム	金芽米 三温糖 こんにゃく 油 和風ドレッシング 食パン マヨネーズ	にんじん しいたけ ごぼう きゅうり わかめ だいこん たまねぎ にら バナナ	ハムサンド 牛乳
8	水	★お弁当会★		チーズ 牛乳	食パン はちみつ		はちみつチーズトースト 牛乳
22		ごはん ホイコウロウ 中華風春雨スープ りんご	クリームサンド ビスケット お茶	豚肉 卵 牛乳 チーズ	金目米 三温糖 油 片栗粉 春雨 ごま油 ごま 食パン はちみつ	しょうが にんじん キャベツ しいたけ たまねぎ ピーマン にら もやし りんご	
9	木	さんまごはん 厚揚げのそぼろ煮 じゃがいもと白菜のみそ汁 ひとくちゼリー	ウェハース お茶	さんま(缶) 厚揚げ 鶏ひき肉 (9日)牛乳 卵	金芽米 三温糖 砂糖 じゃがいも (9日)マーガリン ホットケーキミックス (23日)お誕生ケーキ	しょうが にんじん たまねぎ いんげん 白菜 ゼリー (9日)パイン(缶) 干しうど	パインケーキ 牛乳
23							お誕生ケーキ お茶
10 24	金	カレーライス きゅうりとちくわの酢の物 オレンジ	パイ菓子 お茶	鶏肉 ちくわ 卵 牛乳 小豆 きな粉	金目米 じゃがいも 油 三温糖 ごま油 ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり もやし オレンジ	小豆ときな粉の パンケーキ 牛乳
11 25	土	★お弁当★	クリームサンド ビスケット お茶	牛乳	コーンフレーク	バナナ	コーンフレーク(牛乳) お茶
14 28	火	コッペパン かぼちゃグラタン ミネストローネ みかん(缶)	ビスケット お茶	鶏肉 チーズ 牛乳 ベーコン しらす	コッペパン マカロニ 油 小麦粉 マーガリン じゃがいも 金芽米 オリーブ油 ごま	かぼちゃ たまねぎ トマト(缶) にんじん キャベツ にんにく みかん(缶) 小松菜	しらすおにぎり お茶
15 29	水	きびごはん チキンカツ ブロッコリーサラダ 豆腐とオクラのみそ汁 りんご	せんべい お茶	ささみ 卵 大豆 絹ごし豆腐 牛乳 チーズ	きび 金芽米 油 小麦粉 パン粉 三温糖 餃子の皮	ブロッコリー にんじん えのき おくら りんご コーン(缶) トマトソース	餃子の皮ピザ 牛乳
16 30	木	きのこごはん 鮭の塩焼き 切干大根の中華サラダ 小松菜のすまし汁	クッキー お茶	刻み昆布 鮭 牛乳 豚肉	金目米 油 ごま油 麩 (30日)やきそば麺	切干大根 きゅうり もやし 小松菜 わかめ にんじん たまねぎ キャベツ	焼きそば 牛乳

※献立は都合により変更することがあります。