

# 献立表

2025年10月

●卵アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	水	ご飯、肉じゃが、●ごぼうときゅうりのサラダ エノキのみそ汁、果物(パイン)	そうめん ちゃんぶるー	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 ●マヨネーズ 干しそうめん	豚肩ロース とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ) ツナ(油漬缶)	にんじん、たまねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン(缶) えのきたけ、万能ねぎ パインアップル たまねぎ、にんじん、にら
2	木	玄米ご飯、魚のパン粉焼き、 ●ひじきときゅうりのサラダ、さつまいもスープ 果物(オレンジ)	豆腐たこ焼き 牛乳	米(精白米)、米(玄米) オリブ油、パン粉 ●マヨネーズ、ごま油 さつまいも 片栗粉、油	赤魚 ツナ、白すりごま とうふ(木綿豆腐)、削り節 牛乳	ニンニク きゅうり、にんじん、コーン(缶)、ひじき にんじん、たまねぎ オレンジ キャベツ、あおのり
3	金	●野菜ラーメン、きゅうりの酢の物 果物(りんご)	●卵サンドイッチ 牛乳	生中華めん、ごま油 砂糖 食パン、●マヨネーズ、マーガリン	ぶた肉(肩ロース・脂身付)、◎なすと 活ちくわ ●ゆで卵 牛乳	もやし、にんじん、コーン(缶)、長ねぎ きゅうり、カットわかめ りんご たまねぎ、きゅうり
4	土	生姜焼き丼、なすのみそ汁、果物(バナナ)	ココアスコーン	米(精白米)、油、砂糖 ホットケーキ粉、油、砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、なす、長ねぎ バナナ
6	月	さつま芋ご飯、●満月つくね焼き 小松菜とコーンの和え物、お月見そうめん汁 お月見りんご	おはぎ 牛乳	米(七分つき米)、さつまいも パン粉、砂糖、油 砂糖 干しそうめん	とうふ(木綿豆腐)、●卵、とり肉(ひき肉)、豆乳 米(もち米)	にんじん、たまねぎ こまつな、にんじん、コーン(缶) にんじん、万能ねぎ りんご
7	火	麦ご飯、サバのみそ煮、きんぴらごぼう ゆじ豆腐、果物(柿)	豆腐クッキー 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 こんにゃく、ごま油、砂糖	さば、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら) とうふ(ゆじ豆腐)	万能ねぎ ごぼう、にんじん、えだまめ 万能ねぎ かき(柿)
8	水	お弁当会 	チョコチップ メロンパンマフィン 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 こんにゃく、ごま油、砂糖 ホットケーキ粉、砂糖	とうふ(絹ごし豆腐)、バター 牛乳	レモン(果汁)
9	木	ご飯、魚のマーマレード焼き 千切り大根イリチー、南瓜のみそ汁 果物(パイン)	チョコバナナパイ 牛乳	米(精白米) 砂糖 切こんにゃく、油 砂糖	めかじき 豚肩ロース 赤みそ 牛乳	マーマレード にんじん、ゆでたまご、にんじん、卵かき、干ししいたけ かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ バナナアップル バナナ
10	金	ポークカレー、●ごぼうサラダ ●大根とベーコンのスープ、果物(バナナ)	●フルーツサンド 牛乳	米(精白米)、じゃがいも ●ごまドレッシング ◎ロールパン	豚肩ロース ◎ベーコン 生クリーム 牛乳	にんじん、たまねぎ きゅうり、にんじん、ごぼう、コーン(缶) なにとん、こまつな バナナ バナナアップル(缶)、みかん(缶)
11	土	もずく丼、じゃがいものみそ汁、果物(りんご)	チヂミ	米(精白米)、砂糖 じゃがいも 小麦粉、もち粉、砂糖	ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ) 牛乳	たまねぎ、長ねぎ りんご にら
14	火	きびご飯、魚の磯風味焼き 厚揚げのそぼろ煮、根菜のみそ汁 果物(梨)	ちんびん 牛乳	米(精白米)、きび(精白粉) 小麦粉、砂糖 砂糖、片栗粉 小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	かれい 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	あおのり たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ だし(にんじん、にんじん、ごぼう、長ねぎ なし(梨)
15	水	ご飯、鶏レバーの甘辛煮 キャベツとわかめのごま酢あん もやしのみそ汁、果物(バナナ)	フルーツヨーグル ト ビスケット	米(精白米) 砂糖、ごま油 ごま油、砂糖 砂糖	とりレバー 白いりごま とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ ◎卵、ツナ(油漬缶) 牛乳、◎卵	しょうが キャベツ、にんじん、カットわかめ バナナ もも(缶)、みかん(缶)、パイナップル(缶)、みかん(缶)
16	木	ご飯、サバのゆかり焼き たまなちゃんぶるー、小松菜の味噌汁 果物(オレンジ)	バナナケーキ 牛乳	米(精白米) 油 ホットケーキ粉、砂糖	さば 豚肩ロース とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) 牛乳、バター 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、にら こまつな オレンジ バナナ
17	金	●沖縄そば、●人参しりしりー、●プリン	●あげばん 牛乳	ゆで沖縄めん、砂糖 砂糖 ◎ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 ●卵、ツナ(油漬缶) 牛乳、◎卵	万能ねぎ、しょうが にんじん、ピーマン
18	土	肉みそ丼、さつまいものみそ汁 果物(オレンジ)	ホットケーキ	米(精白米)、油、砂糖 さつまいも ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油	豚肩ロース、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	チンゲンサイ、たまねぎ たまねぎ、赤ピーマン オレンジ



## オレンジこども園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
20	月	ご飯、から揚げ、きゅうりのゆかりあえ 豆腐みそ汁、果物(オレンジ)	お昼ラスク 牛乳	米(精白米) 片栗粉、油、砂糖 麩(焼ふ)、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) バター 牛乳	ニンニク、しょうが きゅうり、もやし だし(にんじん、長ねぎ オレンジ)
21	火	ご飯、●魚のチーズピカタ きのこチキンのソーテー、豆乳スープ 果物(バナナ)	お芋チップ 牛乳	米(精白米) 小麦粉 紅芋、さつまいも、油	かれい、●卵、粉チーズ とり肉も肉 豆乳	しめじ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん クリームコーン(缶)、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ バナナ
22	水	ご飯、辛くない鶏チリ、春雨サラダ 中華スープ、果物(柿)	人参スコーン 牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖、油 はるさめ、砂糖、ごま油 ホットケーキ粉、マーガリン、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) 赤ハム、白いりごま おかか、牛乳 牛乳	たまねぎ、長ねぎ にんじん、きゅうり えのきたけ、チンゲンサイ、長ねぎ かき(柿) にんじん
23	木	納豆ご飯、●魚のマヨみそ焼き クレープイリチー、麩のすまし汁 果物(グレープフルーツ)	ぜんざい かんぱん	米(精白米) ●マヨネーズ 油、砂糖 麩(焼ふ) 黒砂糖、押麦、グラニュー糖 粉パン	なすと めかじき、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)、だいず(水煮缶) バター、牛乳	万能ねぎ にんじん、刻みごんが、にら えのきたけ、長ねぎ グレープフルーツ
24	金	●ふりかけごはん、ミートローフ ●スバサラ、ウインナーポテトスープ ミニゼリー 	●誕生日ケーキ ジョア	米(精白米) パン粉、砂糖 サラダ用生ハム(4センチ)、●マヨネーズ、砂糖 じゃがいも 砂糖、ホットケーキ粉	含みき肉(牛・ぶた)、豆乳 赤ハム ウインナー バター、牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、レモン(果汁) 赤ハム きゅうり、コーン(缶)、にんじん にんじん、たまねぎ
25	土	そぼろ丼、白菜のみそ汁、果物(バナナ)	ぶどうゼリー	米(精白米)、砂糖 砂糖	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	にんじん、こまつな、たまねぎ、しょうが はくさい、長ねぎ バナナ ぶどうジュース(濃縮還元)、イナガアー
27	月	カレーうどん、きゅうりのツナサラダ ヨーグルト	もちもちドーナツ 牛乳	ゆでうどん、片栗粉 ごま油、砂糖 砂糖 ホットケーキ粉、もち粉、砂糖、揚げ油	ぶた肉(肩ロース・脂身付)、油あげ ツナ(油漬缶) ヨーグルト(加糖) ヨーグルト(無糖) 牛乳	たまねぎ、にんじん、長ねぎ きゅうり バナナ
28	火	ご飯、魚のバターしょうゆ焼き、ひじき炒め からし菜のみそ汁、果物(バナナ)	ビビンバ風 おにぎり いりこ	米(精白米) マーガリン こんにゃく、砂糖 米(精白米)、砂糖、ごま油	赤魚 ぶた肉(ばら)、とうふ(凍り豆腐) 米みそ(甘みそ) ぶた肉(ひき肉)、ごま に(ほし)(だし用いわし煮干し)	にんじん、ひじき、にら からしな、しめじ、長ねぎ バナナ にんじん、ほうれんそう
29	水	ご飯、ハニーマスタードチキン ●ジャーマンポテト、ほうれん草スープ 果物(パイン)	さつまいもバター 牛乳	米(精白米) はちみつ じゃがいも、油 押麦 さつまいも、砂糖、マーガリン	とりも肉 ◎ベーコン 牛乳	レタス たまねぎ ほうれんそう、たまねぎ パイナップル
30	木	玄米ご飯、さばの竜田焼き ●豆腐とさつまいものサラダ キャベツのみそ汁、果物(梨)	●お好み焼き 牛乳	米(精白米)、米(玄米) 片栗粉、油、砂糖 さつまいも、こんにゃく、●ごまドレッシング ●お好み焼き粉、やまといも	さば とうふ(木綿豆腐)、活ちくわ 米みそ(甘みそ) 赤ハム 牛乳	しょうが キャベツ、長ねぎ、カットわかめ なし(梨) キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり
31	金	●おばけパン、かぼちゃグラタン ●コールスローサラダ、野菜スープ ミックスフルーツ	●ハローウィン プリン ●カルシウム ウエハース	◎ロールパン マカロニ、小麦粉、パン粉、油 ●マヨネーズ、砂糖 生クリーム	赤ハム、スライスチーズ 牛乳、バター、ぶた肉(ひき肉)、チーズ ウインナー	レタス、きざみのり かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう キャベツ、にんじん、コーン(缶) たまねぎ、にんじん もも(缶)、パイナップル(缶)、みかん(缶)

### 魚には体に必要栄養素がいっぱい

「実りの秋」野菜、果物・魚など美味しい食材がたくさん旬を迎えています。魚には子どもの成長に欠かせない食材の1つです。  
○良質なたんぱく質で健康な体作りをしてくれます。  
○ビタミンDは、骨を丈夫にする手助けをしてくれます。  
○EPAで血液サラサラに。  
○DHAは、脳や目の発育を助けてくれます。

### ●魚の味付け紹介●

子ども達に人気の魚の味付けをご紹介します。  
(大人2人・子ども2人分)

#### 魚のカレーマヨ

・カレー粉 0.8g  
・マヨネーズ 大さじ3・1/2

#### 魚のマーマレード焼き

・砂糖 小さじ1/2  
・塩 少々  
・しょうゆ 小さじ1  
・マーマレード 大さじ1

#### 魚の煮つけ 4人分

・だし汁 140ml  
・砂糖 大さじ1  
・しょうゆ 大さじ2  
・みりん 大さじ1  
・しょうが 1.5g

### 沖縄そばの日

今では沖縄のソウルフードとして有名な沖縄そばですが、その昔、「沖縄そば」という呼び名は禁止されていました。  
沖縄そばは、小麦粉・食塩・かん水を原料としているためそばではなく中華麺に分類されていました。  
「沖縄そば」という名前を使用できるようになったのは、1978年10月17日に公正取引委員会に認められたのが始まりです。  
そこから10月17日が沖縄そばの日となりました。  
沖縄そばは、子どもたちの大好きなメニューで、毎回嬉しそうなお声が聞こえてきます。

