

2025年 令和7年

10月

# 予定献立

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1	水	ドライカレー ブロッコリーじゃこ和え 春雨スープ 果物	豚ひき肉 しらす 卵 牛乳	米 押麦 ごま 砂糖 春雨 バター オートミール 小麦粉	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 ブロッコリー 白菜 わかめ パナナ	保育乳 オートミールクッキー	
2	木	ごはん 鮭の変わり焼き 中華風野菜炒め じゃが芋みそ汁 果物	さけ 油揚げ 牛乳	米 玄米 パン粉 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 バター ぎょうざの皮 油	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ほうれん草 なし りんご	保育乳 りんごケーキ	
3	金	ごはん 納豆和え 煮付け ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 しらす 生揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ、クラッカー	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 わかめ オレンジ	保育乳 ジャムサンド	
4	土	和風スパゲティ チーズゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳	スパゲッティ 油 米 砂糖	にんにく 玉葱 人参 ピーマン しめじ キャベツ ねぎ のり バナナ	保育乳 菓子、ミニゼリー	
6	月	芋ごはん 鶏肉ごま風味焼き きんぴらごぼう キャベツみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 さつま芋 砂糖 ごま バター 油 ホットケーキMix	ごぼう 人参 キャベツ えのき ねぎ オレンジ	保育乳 サーターアングァー	
7	火	ごはん 鯖のカラー焼き ひじきの煮物 豚汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 チーズ 牛乳	米 雑穀 片栗粉 砂糖 油 パン マヨネーズ	ひじき 人参 なら こんにゃく 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ りんご	フルーツポンチ せんべい	
8	水	ごはん チンジャオロース炒め 粉ふき芋 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 納豆 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 食パン	人参 玉葱 ピーマン たけのこ しょうが オクラ わかめ ねぎ なし	保育乳 ツナコーンサンド	
9	木	ごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー 中華コンスープ 果物	きびなご 豚肉 きな粉 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 バター	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにゃく コーン缶 こまつな しめじ パナナ	保育乳 パンプディング	
10	金	きのこカレー マカロニサラダ 野菜スープ 果物	鶏肉 ベーコン 牛乳 卵	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま マカロニ	玉葱 人参 しめじ キュウリ キャベツ、りんご	保育乳 ちんびん	
11	土	第47回 うんどう会					
13	月	スポーツの日(休園)					
14	火	ホイコーロー丼 切干大根サラダ かき玉汁 果物	豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 さつま芋 油 ごま	玉葱 人参 キャベツ ピーマン 切干大根 にんにく 胡瓜 コーン缶 えのき ねぎ オレンジ	保育乳 大学芋	
15	水	ごはん 魚のホイル焼き 筑前煮 冬瓜のみそ汁 果物	白身魚 鶏肉 油あげ	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 クラッカー	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ こんにゃく いんげん 冬瓜 ねぎ パナナ	保育乳 麩のラスク	
16	木	おべんとう会(たのしみだね!)					保育乳 スナックパン
17	金	沖縄そば ナムル かぼちゃの煮物 果物	豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 ごま 米	もやし こまつな ピーマン かぼちゃ ひじき 人参 パナナ	保育乳 青菜おにぎり	
18	土	ひじきチャーハン 大根ときのこのみそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 押麦 油	ひじき 人参 玉葱 ピーマン 大根 えのき ねぎ パナナ	保育乳 菓子、ミニゼリー	
20	月	ごはん ポークチャップ かぼちゃチーズサラダ コーンスープ 果物	豚肉 チーズ おから 卵 牛乳	米 あわ 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 バター ごま	人参 玉葱 ピーマン にんにく かぼちゃ 胡瓜 コーン缶 キャベツ オレンジ レーズン	保育乳 ごま菓子	
21	火	ごはん さばのみそ煮 大根そぼろ煮 チンゲン菜スープ 果物	さば 鶏ひき肉 豚肉 牛乳	米 あわ 砂糖 黒糖 油 片栗粉 ふ、焼きそば	梅干し 大根 人参 なら チンゲン菜 キャベツ ピーマン りんご	保育乳 チーズトースト	
22	水	セーフアン 胡瓜梅和え 厚揚げの煮付け 果物	鶏ささ身 卵 生揚げ 煮干し 牛乳	米 砂糖 油 ごま	からし菜 人参 シイタケ 胡瓜 バナナ	アイスクリーム クラッカー	
23	木	(お誕生会)ふりかけごはん 豚カツ ブロッコリー パパイア炒め 野菜スープ ヨーグルト	豚ヒレ ツナ缶 ヨーグルト 卵 牛 乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま ホットケーキMix 砂糖 バター	ブロッコリー パパイア きゅうり ピーマン キャベツ 人参 玉葱 みかん缶	保育乳 誕生ケーキ	
24	金	ハヤシライス おくら和え ワカメスープ 果物	牛肉 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 ふ	人参 玉葱 セロリー いんげん マッシュルーム缶 オクラ きゅうり わかめ パナナ	保育乳 くずもち	
25	土						保育乳 菓子パン
27	月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 フーイリチー 大根のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 油揚げ 牛乳 生クリーム	米 黒米 砂糖 油 車ふ さつま芋 バター	にんにく しょうが 人参 もやし キャベツ ピーマン 大根 わかめ ねぎ みかん	保育乳 スイートポテト	
28	火	ごはん 魚のゆかり揚げ ケープイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	白身魚 豚肉 ウインナー チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 パン バター	昆布 乾しいたけ こんにゃく 人参 とうがん こまつな 玉葱 ピーマン りんご	保育乳 ピザトースト	
29	水	肉みそ丼 ナムル チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 卵 牛乳	米 油 砂糖 ふ 小麦粉 黒糖	しょうが 玉葱 人参 しめじ ピーマン もやし きゅうり チンゲン菜 パナナ	保育乳 黒糖ソフトクッキー	
30	木	ミートスパゲティ チーズ 小松菜ツナ和え もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 しらす 豆乳	スパゲッティ 油 砂糖 ごま 米	人参 玉葱 セロリマッシュルーム ピーマン トマト缶 こまつな もずく ねぎ 青のり みかん	保育乳 じゃこおにぎり	
31	金	ごはん 鮭のオーロラソース焼き 白 菜うま煮 じゃが芋みそ汁 果物	さけ 豚肉 油揚げ 豆乳 きな粉 牛乳	米 あわ マヨネーズ 片栗粉 じゃが芋 砂糖 手くず タピオカ	パセリ はくさい 人参 玉葱 チンゲン菜 ねぎ わかめ なし	保育乳 蒸しパン	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。