

2025年 10月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
		1 胚芽ご飯 鶏肉の南蛮漬け きんぴら炒め わかめの味噌汁	2 胚芽ご飯 白身魚のコーンクリーム焼き コロコロソテー 大根の味噌汁	3 なすのミートスパゲティ ニラと卵のスー オレンジ	4 鮭じゃこご飯 春雨サラダ じゃがいもと玉葱の味噌汁
		プリン プレミアムクラッカー むぎちゃ	バナナケーキ 牛乳	おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	はと麦おこし
6 納豆ご飯 ちむしんじ ごまじゃこサラダ シークァーサーゼリー	7 胚芽ご飯 麻婆豆腐 胡瓜とトマトのツナサラダ わかめスープ	8 胚芽ご飯 和風ハンバーグ ゴーヤーサラダ ころろ昆布のすまし汁 アイス きなこ団子(2個) 牛乳	9 胚芽ご飯 松風焼 キャベツサラダ 豆腐とコーンのスープ	10 ロールパン 鮭のムニエル コールスローサラダ 南瓜のポタージュ	11 鶏てり焼き丼 胡瓜とトマトのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁
ぶむぶむ ブルー	野菜スティック(SAWA) 牛乳		ココアケーキ 豆乳	くふあじゅー むぎちゃ	紫芋チップ
13  スポーツの日	14 タコライス ビーンズスープ オレンジゼリー ちんすこう 牛乳	15 胚芽ご飯 鮭のタンドリー風 ピーマンの細切炒め 豆腐とそうめんのすまし汁 梨 ハニーケーキ 牛乳	16 おべんとう  ビスコ バナナ 気になる野菜(白ぶどう&ほうれん草)	17 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	18 胚芽ご飯 肉じゃが キュウリスティック ころろ昆布のすまし汁 リッツクラッカー
20 胚芽ご飯 魚の照焼き 五目大豆煮 キノコのすまし汁 もずくパン ブルー 牛乳	21 胚芽ご飯 ハニーチキン ヒジキともやし炒め オニオンスープ スコーン 牛乳	22 胚芽ご飯 肉だんご 春雨ナムル 豆苗のみそ汁 ぼーぼー むぎちゃ	23 胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ からし菜炒め なめこと豆腐の味噌汁 シリアル バナナ 牛乳	24 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 グリーンサラダ はんぺんとみつばのすまし汁 スイートポテト 牛乳	25 豚生姜焼き丼 じゃがいもの味噌汁 胡瓜とシラスの酢の物 アンパンマンせんべい
27 三色丼 マセドアンサラダ ちくわとわかめのすまし汁 ジャムサンド 牛乳	28 胚芽ご飯 魚の西京焼き 人参しりしりー ツグとI片の味噌汁 青切みかん 黒糖ケーキ 豆乳	29 胚芽ご飯 豚生姜焼き 切干大根炒め アーサ汁 お魚ふりかけ ボンデドーナツ 牛乳	30 胚芽ご飯 魚の竜田揚げ ヒジキとモヤシのサラダ 青梗菜の味噌汁 黒糖くすもち 牛乳	31  お化けカレーライス ブロッコリーサラダ すまし汁 グレープゼリー リッツクラッカー むぎちゃ	

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

		材料と体内での主なはたらき		
日付	曜	血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	水	鶏肉 ちくわ みそ お魚ふりかけ	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 グラニュー糖 胡麻 本みりん 三温糖 油 プリン リックラッカー	パイナップル 人参 しらたき 干し椎茸 乾燥わかめ ねぎ
2	木	ホキ 卵 ビンゴ用チーズ 鶏肉 はんぺん みそ 普通牛乳 ヨーグルト	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも 三温糖	グレープフルーツ パセリ 生椎茸 ブロッコリー 人参 大根 しめじ ねぎ バナナ
3	金	合挽肉 豚ハシラ サ みそ 卵	スパゲッティ(乾) 油 オリーブ油 三温糖 片栗粉 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト オレンジ 漁連おむすびのり
4	土	鮭 シラス サ みそ	精白米 春雨 三温糖 じゃがいも おこし	ねぎ 胡瓜 人参 玉葱
5	日			
6	月	豚レバー 豚肩ロース シラス 納豆 みそ 牛乳	精白米 三温糖 ごま油 じゃがいも シークアサーゼリー 野菜スティック	にんにく プンセン草あらのり 島にんじん 人参 玉葱 ねぎ キャベツ 胡瓜
7	火	鶏モモ肉 ツナ缶 ベーコン 大豆 スkimミルク 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ごま油 片栗粉 麩 グラニュー糖 生クリーム	にんにく 干しひじき もやし キャベツ 人参 ピーマン 玉葱 ブルーン
8	水	豚挽肉 沖縄豆腐 普通牛乳 卵 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 パン粉-生 油 ごま油 片栗粉 本みりん 三温糖 さつま芋 グラニュー糖	玉葱 アーサー パイナップル 人参 ねぎ
9	木	鶏挽肉 豆腐 卵 絹ごし豆腐 みそ 牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 パン粉 三温糖 オリーブ油 ホットケーキ粉 グラニュー糖 油	玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 コーン缶
10	金	鮭 普通牛乳 豚肩ロース	0-脂肪 薄力粉 有塩バター 油 三温糖 マヨネーズ 生クリーム 精白米 本みりん	キャベツ コーン 人参 かぼちゃ 玉葱 干椎茸 パイナップル ねぎ
11	土	鶏肉 削り節 沖縄豆腐 みそ	精白米 本みりん 油 片栗粉 紫芋チップ	生姜 みず菜 刻み海苔 胡瓜 トマト 乾燥わかめ みつば
12	日			
13	月			
14	火	合挽肉 アヒル肉 普通牛乳 ミックスビーンズ パセリ	精白米 油 薄力粉 三温糖 オレンジゼリー	玉葱 レタス トマト パセリ 人参
15	水	鮭 プレーンヨーグルト 豚肉 卵 牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 片栗粉 油 三温糖 そうめん(乾) 無塩バター はちみつ	にんにく ピーマン 人参 もやし しめじ みつ菜 梨
16	木		びすこ	バナナ
17	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 サ 固形ヨーグルト みそ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布(乾) 玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 漁連おむすびのり
18	土	豚肉	精白米 三温糖 じゃがいも 本みりん 油 リンゴ酢	人参 玉葱 グレープ しらたき 胡瓜 とうろ昆布 ねぎ
19	日			
20	月	赤魚 大豆 鶏肉 油揚げ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 三温糖	生姜 ごぼう ごんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん ねぎ しめじ えのき ねぎ ブルーン
21	火	沖縄豆腐 豚挽肉 ツナ缶 みそ 普通牛乳 生クリーム 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 三温糖 ごま油 有塩バター 薄力粉	人参 長ねぎ 干し生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 トマト 乾燥わかめ えのき ねぎ
22	水	合挽肉 卵 ロースハム みそ 絹ごし豆腐 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 春雨 ごま油 ホットケーキ粉 黒砂糖 油	玉葱 人参 もやし もずく きゅうり 豆苗 しめじ えのき
23	木	ホキ 卵 サ 沖縄豆腐 みそ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 シラス(加工)	青のり かし菜 キャベツ もやし 人参 なめこ ねぎ パセリ
24	金	鶏肉 サ はんぺん 生クリーム 卵黄 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 さつま芋 無塩バター	キャベツ アーサー トマト 胡瓜 根みつば
25	土	豚肩ロース みそ シラス	精白米 本みりん 油 片栗粉 じゃがいも 三温糖 Nアンパンマンのソフト せんべい	玉葱 生姜 みず菜 みつ菜 胡瓜 トマト
26	日			
27	月	鶏挽肉 卵 プロセスチーズ ちくわ 普通牛乳	精白米 本みりん 油 じゃがいも ごま油 食パン マヨネーズ	生姜 小松菜 胡瓜 人参 コーン缶 ねぎ 乾燥わかめ
28	火	鮭 みそ 卵 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 小麦粉 黒砂糖粉 無塩バター	生姜 人参 ピーマン 玉葱 コーン しめじ えのき ねぎ
29	水	豚肩ロース 絹ごし豆腐 お魚ふりかけ 卵 牛乳 きなこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 本みりん ボンデQミックス	生姜 切り干し大根 刻み昆布 人参 干椎茸 しらたき アーサー ねぎ
30	木	鯖 サ 厚揚げ みそ きな粉 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 揚げ油 三温糖 ごま油 タピオカ粉 黒砂糖粉 芋こず粉	生姜 ねぎ 干しひじき もやし キャベツ 人参 胡瓜 人参
31	金	豚肩ロース	精白米 じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター 麩 グレープゼリー リックラッカー	人参 南瓜 玉葱 りんご グレープ 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜 えのき みつ菜

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。