

2025年度10月

●共通献立 献立表

すみれっ子保育園

月	火	水	木	金	土
～ 味覚の秋 ～ 過ごしやすくなり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。 旬の食材を五感で体感することで、豊かな感性や味覚の形成につながります。		1 タコライス すまし汁(白菜・竹輪) マカロニサラダ 梨 精白米 押麦 牛ひき肉 豚ばー にんにく たまねぎ にんじん 油 レタス トマト チーズ はくさい 焼き竹輪 スパゲティ きゅうり まぐろ缶 マヨドレ 梨 カルピス 米粉 片栗粉 きび砂糖 カルピス、クッキー	2 玄米ご飯 みそ汁(小松菜・しめじ) 豆腐のあけぼの揚げ きんぴら風煮 チーズ 精白米 押麦 こまつな しめじ 沖縄豆腐 ベにぎ 葉ねぎ 片栗粉 油 こぼろ にんじん 豚かた チーズ さつまいも ゴマなしミニフィッシュ 飲むヨーグルト、蒸し芋、味付小魚	3 ご飯 シチュー キャベツサラダ スープ ゼリー 鶏もも たまねぎ じゃがいも にんじん オリーブ油 セロリー 有塩バター 薄力粉 クリームチーズ キャベツ みかん缶 きび砂糖 麦茶 餅粉 EM酪農牛乳、ツナサンド	4 マーボー丼 みそ汁 プルーン 精白米 沖縄豆腐 豚ひき肉にんじん たまねぎ にんにく しょうが プルーン 麦茶、お菓子
6 団子づくり ふりかけご飯 豚汁 ハンバーグ パパイヤイリチー ゼリー 精白米 押麦 やさいふりかけ 豚かた 大根 里芋 小松菜 にんじん 根深ねぎ かぼちゃ 豚かたにんじん たまねぎ さやいんげん しょうが 油 片栗粉 十五夜デザート EM牛乳 ロールパン まぐろ缶 キャベツ トマト マヨドレ 麦茶、団子	7 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・麴) さんまの蒲焼き(米粉) ひじき炒め りんご 精白米 押麦 チンゲンサイ 焼きふ・車ふ さんま 片栗粉 米粉 油 きび砂糖 ほしひじき にんじん 豚かた 大豆 さやいんげん しらすたき りんご 葉と果実(グレープ) 薄力粉 豆乳 にら まぐろ缶 カルピス、ひらやちー	8 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・しめじ) 豚肉のしょうが焼き 小松菜とコーンのゴマ和え みかん 精白米 押麦 かぼちゃ しめじ 豚かた たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン しょうが 油 こまつな トマト こま きび砂糖 みかん 油揚げきびさとう 麦茶、いなり寿司	9 玄米ご飯 みそ汁(チンゲン菜・じゃが芋) タンドリーチキン 人参汁(シソ) パイン缶 精白米 押麦 チンゲンサイ じゃがいも 鶏もも たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン ヨーグルト無糖 しょうが にんにく にんじん しらす干し こま油 葉ねぎ パイン缶 薄力粉 鶏卵 サイダー 黒砂糖 油 EM酪農牛乳、そべポーポー	10 うんどう会 精白米 押麦 豚ひき肉 豚ばー かぼちゃ じゃがいも たまねぎ トマト キャベツ にんにく 油 牛乳 カレールウ おから 焼き竹輪 きゅうり トマト マヨドレ ゼリー 塩昆布 青切りみかん ジュース パン	11 八宝菜(丼) みそ汁 チーズ 精白米 押麦 豚かた はくさい にんじん たまねぎ 乾しいたけ だけのこ水煮缶 青ピーマン きくらげ 油 チーズ 麦茶、お菓子
13 スポーツの日 精白米 押麦 焼きふ・親世ふ 根深ねぎ 鶏もも 大根 にんじん 乾しいたけ 油 片栗粉 ほうれんそう 沖縄豆腐 まぐろ缶 マヨドレ パナナ 薄力粉 牛乳 飲むヨーグルト、スコーン	14 もずく丼 みそ汁(キャベツ・厚揚げ) なます りんご 精白米 押麦 もずく 豚ひき肉 にんじん にんにく きび砂糖 片栗粉 青ピーマン 赤ピーマン トマト キャベツ 生揚げ 大根 りんご さつまいも EM酪農牛乳、焼き芋(大学芋)	15 麦ご飯 みそ汁(小松菜・麴) 魚のきのこあんかけ ブロッコリーソーテー オレンジ 精白米 押麦 こまつな 車ふ ホキ 片栗粉 油 たまねぎ えのきたけ 生しいたけ にんじん さやいんげん ブロッコリー 豚かた トマト オレンジ カルピス アガラサー カルピス、アガラサー	16 玄米ご飯 みそ汁(豆腐、わか) 筑前煮 白菜サラダ チーズ 精白米 押麦 沖縄豆腐 カットわかめ 葉ねぎ 鶏もも にんじん こぼろ だけのこ 乾しいたけ さやいんげん 油 はくさい りんご きゅうり きび砂糖 ホットケーキ 飲むヨーグルト、ホットケーキ	17 カレーライス おからサラダ みそ汁 ゼリー 精白米 押麦 豚ひき肉 豚ばー かぼちゃ じゃがいも たまねぎ トマト キャベツ にんにく 油 牛乳 カレールウ おから 焼き竹輪 きゅうり トマト マヨドレ ゼリー 塩昆布 麦茶、塩昆布おにぎり	18 ジューシー みそ汁 プルーン 精白米・豚かた・にんじん・刻み昆布・プルーン 麦茶、お菓子
20 麦ご飯 みそ汁(麴・ねぎ) 鶏と大根の煮物 白和え(ほうれん草・人参) バナナ 精白米 押麦 焼きふ・親世ふ 根深ねぎ 鶏もも 大根 にんじん 乾しいたけ 油 片栗粉 ほうれんそう 沖縄豆腐 まぐろ缶 マヨドレ パナナ 薄力粉 牛乳 飲むヨーグルト、スコーン	21 麦ご飯、みそ汁 ピーマンと豚肉の味噌炒め ツナ和え、りんご ★石川岳(3.4.5歳児)・・・おにぎり弁当 精白米 押麦 キャベツ さつまいも 豚かた 油 青ピーマン 赤ピーマン りょくとうもやし たまねぎ こま油 きび砂糖 ツナ缶 きゅうり りんご ぐす粉 豆乳 カルピス、豆乳くずもち	22 ふりかけご飯 みそ汁(なす・油揚げ) きびなご唐揚げ 切り干し大根炒め みかん 精白米 押麦 ふりかけのりかつお なす 油揚げ スルメ 薄力粉 油 切り干し大根 豚かた にんじん 蒸しわかめ 切りこんにゃく 乾しいたけ きび砂糖 みかん EM牛乳 ホットケーキ粉 こま EM酪農牛乳、もちもちドーナツ	23 誕生会(弁当持参) 精白米 押麦 大根 カットわかめ しらす 葉ねぎ キャベツ しめじ 油 きび砂糖 きゅうり もやし チーズ 梅ジュース、誕生ケーキ	24 スパゲティミートソース ゆし豆腐(アーサ) かぼちゃサラダ ゼリー スパゲティ オリーブ油 豚ひき肉 牛ひき肉 豚ばー にんじん たまねぎ 乾しいたけ 油 トマト ヨーグルト 有塩バター チーズ ゆし豆腐 あおさ かぼちゃ じゃがいも きゅうり マヨドレ 麦茶 精白米 トマト しらす干し 麦茶、ふりかけおにぎり	25 カレーピラフ スープ チーズ 精白米 鶏もも たまねぎ にんじん 油 トマト チーズ 麦茶、お菓子
27 納豆ごはん イナムドゴ タマナーチャンプルー バナナ 精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 大根 板こんにゃく 乾しいたけ 蒸しわかめ 沖縄豆腐 キャベツ にんじん たまねぎ にら 油 パナナ 食パン いちごジャム 飲むヨーグルト、ジャムパン(食パン)	28 てくてく(弁当箱持参) 麦ご飯 豆乳 生揚げのそぼろ煮(春雨) 小松菜のゴマ和え りんご 精白米 さつまいも 豚ひき肉 油 にんじん 生揚げ はるさめ さやいんげん こまつな りょくとうもやし こま きび砂糖 りんご 薄力粉 無塩バター クリーム 干しぶどう カルピス、レーズンクッキー(卵除去)	29 麦ご飯 春雨スープ 炒り豆腐 土佐和え オレンジ 精白米 押麦 レタス 豚かた にんじん はるさめ 片栗粉 沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらす 乾しいたけ たまねぎ 油 きび砂糖 鶏卵 きゅうり かつお節 オレンジ EM牛乳 薄力粉 薄力粉 にんじん トマト 有塩バター こま EM酪農牛乳、チーズスティック	30 玄米ご飯 すまし汁(大根・わかめ) 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりともやしの和え物 チーズ 精白米 押麦 大根 カットわかめ しらす 葉ねぎ キャベツ しめじ 油 きび砂糖 きゅうり もやし チーズ 麦茶、みそおにぎり	31 麦ご飯 スープ チキンアップルソース 野菜炒め(キャベツ・たまねぎ) ゼリー 精白米 押麦 たまねぎ 油 かぼちゃ 有塩バター 薄力粉 鶏もも こきび砂糖 キャベツ にんじん 豚かた EM牛乳 さつまいも EM酪農牛乳、スイートポテト	ハロウィン 精白米 押麦 大根 カットわかめ しらす 葉ねぎ キャベツ しめじ 油 きび砂糖 きゅうり もやし チーズ

※ 保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

《アレルギー食品表示を規定されている食品》

卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生