



2025年 10月 献立表



日	曜	午前 おやつ	昼食	午後 おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー タンパク質 脂質/食塩
1 ・ 15	水	せんべい お茶	御飯 肉じゃが みそ汁(豆腐・わかめ) デザート	チーズおかかおにぎり 牛乳	じゃがいも、○米、 米、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、 木綿豆腐、○かつお 節、米みそ(淡色辛み そ)、○チーズ	たまねぎ、かき、にん じん、しらたき、いん げん、カットわかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、みりん、○ しょうゆ	497 18.6 10.1 1.5
2 ・ 16	木	クッキー 牛乳	御飯 魚の塩焼き 五目漬 みそ汁(麩・えのき) デザート	ミニパンケーキ 牛乳	米、○小麦粉、○砂 糖、○バター、焼ふ、 ○油、○砂糖	○牛乳、○牛乳、さ ば、○卵、米みそ(淡 色辛みそ)、○脱脂粉 乳、しらす干し	りんご、ほくさい、も やし、えのきだけ、ほ うれんそう、○パナ ナ、にんじん、カッ トわかめ、たまねぎ	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩	505 19.6 18.7 1.6
3 ・ 24	金	せんべい お茶	御飯 鶏のみそ漬け焼 即席漬 すまし汁(キャベツ・油揚げ) デザート	マカロニきなこ 牛乳	米、○マカロニ、○砂 糖、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、油 揚げ、○きな粉、米み そ(淡色辛みそ)、○ 脱脂粉乳	なし、かぶ、にんじ ん、キャベツ、かぶ、 菜、ごま	かつおだし汁、酢、 酒、みりん、食塩	416 21.7 11.5 1.1
4 ・ 18	土	せんべい お茶	豚汁うどん 人参しりしり デザート	ヨーグルト 菓子 お茶	ゆであどん、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、 豚肉(肩ロース)、ツ ナ油漬缶、米みそ(淡 色辛みそ)	バナナ、にんじん、だ いこん、もやし、ね ぎ、ごま	かつおだし汁、みり ん、しょうゆ、酒	308 10.9 9.7 1.2
6 ・ 20	月	せんべい 牛乳	御飯 鶏肉のトマト煮込み ゆで野菜(ブロッコリー・にんじん) コンソメスープ デザート	ツナチーズトースト 牛乳	米、○食パン、じゃが いも、○マーガリン、 油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、鶏も も肉、○とろける チーズ、○ツナ油漬 缶	ホールマト缶詰、か き、にんじん、たま ねぎ、しめじ、にんに く	中華だしの素、食塩、 パセリ粉、こしょう	509 22.6 19.1 1.9
7 ・ 21	火	クラッカー お茶	御飯 魚のフライ(白身魚) 大豆とひじきの煮物 みそ汁(切干大根・わかめ) デザート	お月見スイートポテト 牛乳	○さつまいも、米、パ ン粉、油、○砂糖、小 麦粉、○油	○牛乳、かじき、○脱 脂粉乳、蒸し大豆、米 みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、切 り干しだいこん、ひじ き、カットわかめ	かつおだし汁、みり ん、しょうゆ、食塩、こ しょう	522 20.9 16.2 1.5
8 ・ 22	水	せんべい お茶	御飯 麻婆豆腐 五目野菜汁 デザート	高野豆腐のココロ揚げ 牛乳	米、○片栗粉、○砂 糖、○油、片栗粉、砂 糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、 鶏もも肉、○凍り豆 腐、油揚げ、○きな 粉、米みそ(淡色辛み そ)	なし、ねぎ、にんじ ん、だいこん、にら、 いんげん	かつおだし汁、しょう ゆ、中華だしの素、食 塩	418 19.7 16.2 1.4
9 ・ 23	木	クッキー 牛乳	ボークカレーライス 切干大根のサラダ デザート	秋の炊き込みごはん お茶	米、じゃがいも、○ 米、小麦粉、バター、 ○さつまいも(皮 付)、油、○砂糖、砂 糖	○牛乳、牛乳、豚肉 (もも)、○鶏ひき肉、 ハム、脱脂粉乳	かき、たまねぎ、にん じん、きゅうり、○に んじん、りんご、ビー マン、○えのきだけ、 トマトピューレ、切り 干しだいこん、○ひじ き、しょうが、にんに く	ウスターソース、ケ チャップ、しょうゆ、 酢、○しょうゆ、中華 だしの素、カレー粉、 食塩	605 19.6 16.1 1.5
10 ・ 17	金	せんべい お茶	御飯 鶏の照り焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁(豆腐・さつまいも) デザート	煮込みうどん お茶	○ゆであどん、米、さ つまいも、○焼ふ、砂 糖、○ごま油、油	鶏もも肉、木綿豆腐、 ○鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、かつ お節	ブロッコリー、パナ ナ、にんじん、○ほう れんそう、○にんじ ん、○ねぎ、カットわ かめ	○かつおだし汁、か つおだし汁、しょう ゆ、○しょうゆ、みり ん、○酒、○食塩	404 21.7 6 2.3
11 ・ 25	土	せんべい お茶	豚丼 野菜ナムル みそ汁(麩・わかめ) デザート	ヨーグルト 菓子 お茶	米、焼ふ、油、片栗 粉、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、 豚肉(肩ロース)、米 みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、こ まつな、えのきだけ、 にんじん、コーン缶、 ごま、カットわかめ、 にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩	426 14 13.1 1.3
14	火	クラッカー お茶	御飯 鶏のカレー焼き ゆで野菜(さつまいも・にんじん) 青菜と卵のスープ デザート	パンプキンケーキ 牛乳	米、さつまいも(皮 付)、○小麦粉、○砂 糖、○油、片栗粉、砂 糖	○牛乳、鶏もも肉、○ 豆乳、卵	かき、ほうれんそう、 にんじん、○かほ ちゃ、たまねぎ、にん じ	しょうゆ、中華だしの 素、食塩、カレー粉	420 17.6 11.2 1.2
27	月	せんべい 牛乳	御飯 豚肉の中華炒め 中華スープ(切干大根・わかめ) デザート	果汁ゼリー(みかん) おやつ 牛乳	米、○砂糖、片栗粉、 油、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉 (もも)、絹ごし豆腐、 ちくわ、○いわし(田 作り)	○みかん濃縮果汁、 りんご、絹ごし豆腐、 こまつな、にんじん、 ねぎ、ごま、○粉か んてん、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの 素、酒、食塩	443 21.2 15.3 1.3
28	火	クラッカー お茶	御飯 鶏のカレー焼き ゆで野菜(さつまいも・にんじん) 青菜と卵のスープ デザート	ミートソーススパゲティ 牛乳	米、○マカロニ・スパ ゲティ、さつまいも (皮付)、○小麦粉、 片栗粉、○油、○砂 糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○ 豚ひき肉、卵	かき、○たまねぎ、ほ うれんそう、○にんじ ん、にんじん、たま ねぎ、にんにく	○ケチャップ、○ウス ターソース、しょう ゆ、中華だしの素、○ しょうゆ、食塩、○食 塩、カレー粉	508 23.5 13.9 1.7
29	水	せんべい お茶	きのこベーコンのスパゲティ ポパイサラダ コンソメスープ デザート	じゃこわかめおにぎり 牛乳	○米、スパゲティ、 じゃがいも、油、パ ター、砂糖	○牛乳、ツナ油漬缶、 あさり水煮缶、○し らす干し	バナナ、たまねぎ、ほ うれんそう、キャベ ツ、にんじん、もや し、しめじ、エリンギ、 ○ごま、○カットわか め、焼きのり	酢、中華だしの素、 しょうゆ、食塩、○食 塩、こしょう、白こ しょう	436 14.5 10.2 1.4
30	木	クッキー 牛乳	ロールパン レバー入りハンバーグ 和風ポテトサラダ 白菜スキムスープ デザート	おさつスティック 牛乳	ロールパン(卵不使 用)、○さつまいも、 じゃがいも、片栗粉、 砂糖、○油、○米粉	○牛乳、○牛乳、豚ひ き肉、鶏レバー、脱脂 粉乳、ベーコン、ツナ 油漬缶、かつお節	なし、たまねぎ、にん じん、ほくさい、き ゅうり、しめじ、コー ン缶、すりごま	ケチャップ、しょう ゆ、ウスターソース、 中華だしの素、酢、食 塩、こしょう、○食塩	467 23.2 20.9 1.7
31	金	せんべい お茶	きのこのクリームライス ゆで野菜(ブロッコリー・さつまいも) デザート	パンプキンケーキ 牛乳	米、さつまいも、○小 麦粉、○砂糖、米粉、 ○油、油	○牛乳、豆乳、豚肉 (肩ロース)、○豆乳	かき、たまねぎ、え のきだけ、ブロッコ リー、しめじ、エリン ギ、かほちゃ、コー ン缶	食塩、パセリ粉	450 14.5 12.2 0.8

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。

※献立は都合により、変更することがあります。変更があった場合、保育園玄関のホワイトボードに掲示しておりますのでご確認ください

※果物は、旬のものをできるだけ取り入れています。市場の状況により、一部変更することがあります。