



10月の献立表



みどりの保育園(一般)

2025年10月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
01 水	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(白菜・えのき) 豚肉のしょうが焼き パンプキンサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、マヨ ドレ(乳・卵なし)、米、 きび砂糖、油	牛乳、豚肉、豆乳、 チーズ、みそ	りんご、日本かぼちゃ、 たまねぎ、はくさい、 きゅうり、ごぼう、にんじ ん、えのきたけ、しょう が、干しぶどう	牛乳 チーズ蒸しパン ごぼうスティック
02 木	かぶの 煮物	ご飯 スープ(キャベツ・人参) 鶏ささみのクリームがけ はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	胚芽米、米、さつまい も、小麦粉、油、ごま 油、きび砂糖、黒ごま	鶏ささみ、牛乳、しらす 干し、バター	デコポン、はくさい、 きゅうり、もやし、キャベ ツ、にんじん、たまね ぎ、クリームコーン缶	お茶 さつま芋のご飯 中華きゅうり
03 金 きいろ クッキング	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(豆腐・しめじ) 魚の竜田揚げ(鯖) 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、強力粉、片栗 粉、米、油、きび砂糖	牛乳、さば、生揚げ、 木綿豆腐、ヨーグルト (無糖)、みそ	かき、だいこん、にんじ ん、しめじ、ねぎ、しょう が	牛乳 手作りパン 人参スティック
04 土	大根 スティック	三色丼 豚汁(里芋) みかん	胚芽米、干しとうめん、 さといも、きび砂糖、 油、ごま油	豚ひき肉、卵、豚肉、 油揚げ、みそ、油揚 げ、かつお節	みかん、ほうれんそう、きゅう り、板こんにやく、だいこん、 にんじん、ごぼう、ねぎ、ね ぎ、しょうが、干しいたけ	お茶 にゅうめん 胡瓜スティック
06 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(鮓・切り干し大根) 豚肉のすき焼き風煮物 春雨の酢の物 フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、はるさめ、米、 グラニュー糖、焼ふ、き び砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、焼き豆 腐、みそ、バター、ツナ 油漬缶、粉チーズ	なし、たまねぎ、だいこ ん、しらたき、きゅうり、も やし、ねぎ、しゅんぎく、に んじん、切り干しだいこ ん、わかめ(乾)	牛乳 シナモン&チーズラスク 大根スティック
07 火	人参 スティック	食パン スープ(もやし・人参) 秋のグラタン キャベツとりんごのサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、さつまいも、 小麦粉、油、パン粉、 ごま、きび砂糖	牛乳、バター、えび(む き身)、煮干し、粉チー ズ、かつお節	みかん、キャベツ、たまね ぎ、かぼちゃ、ほうれんそ う、りんご、もやし、れんこ ん、干しぶどう、にんじ ん、焼きのり	お茶 おかかおにぎり 煮干し
08 水 さんま 祭り	ゆで かぼちゃ	栗ご飯 みそ汁(里芋・なめこ・ねぎ) さんまの塩焼き 野菜炒め(もやし・ニラ) フルーツ	じゃがいも、胚芽米、さ といも、片栗粉、米、 油、ごま油、栗	さんま、みそ、バター	なし、緑豆もやし、だい こん、なめこ、かぶ、ね ぎ、にんじん、にら、た まねぎ、焼きのり	お茶 ポテトもち かぶのゆかり和え
09 木	胡瓜 スティック	ご飯 かぶのスープ 鶏肉のソテー(ねぎソース) 野菜のおかか和え フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、米、マヨドレ (乳・卵なし)、ごま油、 オリーブ油、片栗粉、 きび砂糖	鶏もも肉、たらこ、豆 乳、バター、かつお節	りんご、チンゲンサイ、緑 豆もやし、かぶ、にんじ ん、ブロッコリー、たまね ぎ、かぶ・葉、ねぎ、焼き のり	お茶 たらこうどん ゆでブロッコリー
10 金	かぶの 煮物	秋野菜カレー 福神漬け お豆腐サラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)、さつまいも、小 麦粉、油、はちみつ、 ごま油、ごま、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、木綿豆腐、とろけ るチーズ、ハム(乳含 む)、豆乳	りんご、たまねぎ、トマト、た まねぎ、きゅうり、マッシュ ルーム、しめじ、にんじん、 福神漬、ピーマン、コーン 缶、こんぶ、にんにく、しょう が	牛乳 ピザトースト こんぶ
11 土	ゆで さつま芋	ほうとううどん 煮豆(金時豆) みかん	ゆでうどん(乳・卵な し)、米、きび砂糖、 ごま油	豚肉、油揚げ、みそ、 焼き豚(乳・卵なし)、 煮干し	みかん、日本かぼちゃ、 にんじん、しめじ、たまね ぎ、ねぎ、万能ねぎ、ピー マン、干しいたけ	お茶 焼き豚チャーハン 煮干し
14 火	こんぶ	ご飯 すまし汁(はんぺん・わかめ) 魚の照り焼き(さけ) なすのおろし煮 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、米、油	さけ、鶏もも肉、はんぺ ん(乳・卵なし)	かぼちゃ、なす、かき、 だいこん、ほうれんそ う、ねぎ、にんじん、万 能ねぎ、わかめ(乾)	お茶 うどん(鶏肉) ゆでかぼちゃ
15 水	ブロッコリー ごま和え	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 豚肉のニラ玉炒め 小松菜のごま和え フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、じゃがいも、 米、ごま、片栗粉、油、 きび砂糖	豚肉、牛乳、卵、み そ、バター	なし、こまつな、にら、 にんじん、たまねぎ、か ぶ、にんにく、万能ね ぎ	お茶 ガーリックトースト ミルクスープ
16 木	ごぼう スティック	スパゲティ・ミートソース 白菜のスープ コールスローサラダ フルーツ	スパゲッティ、胚芽米、 油、オリーブ油、小麦 粉、はちみつ、きび砂 糖	豚ひき肉、しらす干し、 粉チーズ	かき、ホールトマト缶詰、 たまねぎ、キャベツ、にん じん、はくさい、きゅうり、し めじ、コーン缶、にんにく	お茶 しらすごはん にんじんのマリネ

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー535kcal・たんぱく質23.3g・脂質17.5g)





献立表

2025年10月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
17 金	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(白菜・えのき) 豚肉のしょうが焼き パンプキンサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、マヨドレ(乳・卵なし)、米、きび砂糖、油	牛乳、豚肉、豆乳、チーズ、みそ	りんご、日本かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、ごぼう、にんじん、えのきたけ、しょうが、干しぶどう	牛乳 チーズ蒸しパン ごぼうスティック
18 土 運動会	大根 スティック	三色丼 豚汁(里芋) みかん	胚芽米、干しとうめん、さといも、きび砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、卵、豚肉、油揚げ、みそ、油揚げ、かつお節	みかん、ほうれんそう、きゅうり、板こんにゃく、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが、干しいたけ	お茶 にゅうめん 胡瓜スティック
20 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(鮭・切り干し大根) 豚肉のすき焼き風煮物 春雨の酢の物 フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、はるさめ、米、グラニュー糖、焼ふ、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、焼き豆腐、みそ、バター、ツナ、油漬缶、粉チーズ	なし、たまねぎ、だいこん、しらたき、きゅうり、もやし、ねぎ、しゅんぎく、にんじん、切り干しだいこん、わかめ(乾)	牛乳 シナモン&チーズラスク 大根スティック
21 火	人参 スティック	食パン スープ(もやし・人参) 秋のグラタン キャベツとりんごのサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、さつまいも、小麦粉、油、パン粉、ごま、きび砂糖	牛乳、バター、えび(むき身)、煮干し、粉チーズ、かつお節	みかん、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、りんご、もやし、れんこん、干しぶどう、にんじん、焼きのり	お茶 おかかおにぎり 煮干し
22 水	ゆで かぼちゃ	栗ご飯 みそ汁(里芋・なめこ・ねぎ) さんまの塩焼き 野菜炒め(もやし・ニラ) フルーツ	じゃがいも、胚芽米、さといも、片栗粉、米、油、ごま油、栗	さんま、みそ、バター	なし、緑豆もやし、だいこん、なめこ、かぶ、ねぎ、にんじん、にら、たまねぎ、焼きのり	お茶 ポテトもち かぶのゆかり和え
23 木 野外 保育	胡瓜 スティック	ご飯 かぶのスープ 鶏肉のソテー(ねぎソース) 野菜のおかか和え フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、米、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま油、オリーブ油、片栗粉、きび砂糖	鶏もも肉、たらこ、豆乳、バター、かつお節	りんご、チンゲンサイ、緑豆もやし、かぶ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、かぶ・葉、ねぎ、焼きのり	お茶 たらこうどん ゆでブロッコリー
24 金 誕生 会	かぶの 煮物	麦ご飯 コーンスープ ハンバーグ・フライドポテト ゆでブロッコリー フルーツ	じゃがいも、胚芽米、コーンパン(乳・卵なし)、油、きび砂糖、押麦、パン粉	牛乳、豚ひき肉、牛乳、生クリーム(乳脂肪)、卵、バター	みかん、たまねぎ、クリームコーン缶、みかん缶、ブロッコリー、ブルーベリー、コーン缶、ブルーベリージャム、かぼちゃ、パセリ	お茶 ブランジェの フルーツ添え かぼちゃパン
25 土	ゆで さつま芋	ほうとううどん 煮豆(金時豆) みかん	ゆでうどん(乳・卵なし)、米、きび砂糖、ごま油	豚肉、油揚げ、みそ、焼き豚(乳・卵なし)、煮干し	みかん、日本かぼちゃ、にんじん、しめじ、たまねぎ、ねぎ、万能ねぎ、ピーマン、干しいたけ	お茶 焼き豚チャーハン 煮干し
27 月	こんぶ	ご飯 スープ(キャベツ・人参) 鶏ささみのクリームがけ はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	胚芽米、米、さつまいも、小麦粉、油、ごま油、きび砂糖、黒ごま	鶏ささみ、牛乳、しらす干し、バター	デコポン、はくさい、きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶	お茶 さつま芋のご飯 中華きゅうり
28 火	大根 スティック	ご飯 すまし汁(はんぺん・わかめ) 魚の照り焼き(さけ) なすのおろし煮 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、米、油	さけ、鶏もも肉、はんぺん(乳・卵なし)	かぼちゃ、なす、かき、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、わかめ(乾)	お茶 うどん(鶏肉) ゆでかぼちゃ
29 水	ブロッコリー ごま和え	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 豚肉のニラ玉炒め 小松菜のごま和え フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、米、ごま、片栗粉、油、きび砂糖	豚肉、牛乳、卵、みそ、バター	なし、こまつな、にら、にんじん、たまねぎ、かぶ、にんにく、万能ねぎ	お茶 ガーリックトースト ミルクスープ
30 木	ごぼう スティック	スパゲティ・ミートソース 白菜のスープ コールスローサラダ フルーツ	スパゲティ、胚芽米、油、オリーブ油、小麦粉、はちみつ、きび砂糖	豚ひき肉、しらす干し、粉チーズ	かき、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、はくさい、きゅうり、しめじ、コーン缶、にんにく	お茶 しらすごはん にんじんのマリネ
31 金	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(豆腐・しめじ) 魚の竜田揚げ(鯖) 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、強力粉、片栗粉、米、油、きび砂糖	牛乳、さば、生揚げ、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、みそ	かき、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが	牛乳 手作りパン 人参スティック

10月の果物は梨・柿・りんご・みかん等になります。

☆23日(木)は野外保育になります。幼児クラスはお弁当の用意をおねがいします。

乳児クラスは給食があります。

