

2025年10月

献立表

未満児は、果物が変わる日があり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

日	曜	屋食献立名	おやつ	材料（屋食と午後おやつ）			未満時 朝・屋食 追加	日	曜	屋食献立名	おやつ	材料（屋食と午後おやつ）			未満時 朝・屋食 追加
				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						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	
1	水	♪総合練習♪ パン みそラーメン 鶏レバーの煮物 温野菜（にんじん） 果物（ぶどう）	牛乳 なっとく丼 温野菜（セロリー） 果物（オレンジ）	ゆで中華めん ロールパン 米 油 砂糖 ごま油 さつまいも	牛乳 鶏レバー 豚肉 挽きわり納豆 豚ひき肉 みそ	オレンジ もやし ぶどう にんじん キャベツ えだまめ（冷凍） コーン セロリー 根深ねぎ いんげん ねぎ	牛乳 さつまいも	17	金	雑穀ご飯 鶏肉のマーマレード焼き さつまいもサラダ かき玉汁 果物（りんご）	牛乳 いちごジャムサンド 温野菜（ごぼう） 果物（オレンジ）	米 食パン さつまいも マーマレード いちごジャム マヨネーズ 雑穀 砂糖	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 卵 ハム かまぼこ カットわかめ	オレンジ りんご きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ 干しぶどう ねぎ 干しいたけ	牛乳
2	木	♪総合練習♪ 雑穀入りカレーライス ドレッシングサラダ 果物（なし）	牛乳 手作りプリン 温野菜（きゅうり） パン いりこ	米 じゃがいも 油 よもぎロールパン 雑穀 砂糖	牛乳 牛肉 ハム いりこ	たまねぎ なし キャベツ きゅうり にんじん みかん缶 えだまめ（冷凍） コーン	牛乳	18	土	♪親子であそぼう♪ 豚丼 切り干し大根のごま和え 果物（バナナ）	牛乳 ツナパン 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 マヨネーズ 砂糖 すりごま 油	豚肉 ツナ缶 牛乳 卵	たまねぎ パナナ なし きゅうり にんじん 切り干しだいこん パセリ いんげん	牛乳
3	金	雑穀ご飯 さばの竜田揚げ 干草和え みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 ★りんご蒸しパン 温野菜（ごぼう） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 片栗粉 砂糖 油 雑穀 すりごま	牛乳 さば 木綿豆腐 みそ 油揚げ	バナナ キャベツ オレンジ りんご ほうれんそう たまねぎ なす ごぼう えのきたけ にんじん ねぎ しょうが	牛乳	20	月	雑穀ご飯 石狩汁 豚肉の柳川風煮物 果物（オレンジ）	牛乳 ストーンクッキー 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 コーンフレーク 雑穀 油	牛乳 卵 さけ 木綿豆腐 豚肉 みそ バター	バナナ オレンジ にんじん はくさい たまねぎ だいこん ほうれんそう ごぼう 干しぶどう ねぎ	牛乳
4	土	♪ちゅうりっぷ・れんげ運動会ごっこ♪ 親子丼 磯辺和え 果物（オレンジ）	牛乳 手作りラスク 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 フランスパン マーガリン グラニュー糖 砂糖	牛乳 鶏もも肉 卵 かまぼこ 味のり	たまねぎ パナナ ほうれんそう オレンジ にんじん キャベツ コーン みつば	牛乳	21	火	♪すみれバス遠足♪ 中華どんぶり わかめとツナの酢の物 果物（なし）	牛乳 もちもちチーズパン 温野菜（セロリー） 果物（オレンジ） いりこ	米 白玉粉 油 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 ツナ缶 えび ちくわ 粉チーズ いりこ カットわかめ たい	はくさい なし オレンジ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり だけのこ セロリー ねぎ 干しいたけ えのきたけ	牛乳 すまし汁
6	月	雑穀ご飯 つみれ汁 がんもどきと野菜の煮物 納豆 果物（なし）	牛乳 月見ゼリー 温野菜（セロリー） パン	米 ロールパン じゃがいも 片栗粉 雑穀 砂糖 すりごま	牛乳 がんもどき いわしのすり身 納豆 みそ あおのり 油揚げ だい	なし にんじん はくさい だいこん みずな えだまめ（冷凍） セロリー ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが	牛乳	22	水	♪ひまわりバス遠足♪ 雑穀ご飯 コロック 洋風白和え 納豆 みそ汁 果物（キウイ）	牛乳 ホットドック 温野菜（ごぼう） 果物（バナナ）	米 ロールパン 油 雑穀 砂糖 すりごま コロック	牛乳 ウインナー 木綿豆腐 納豆 カッテージチーズ みそ 油揚げ あおのり	バナナ ほうれんそう キャベツ キウイフルーツ きゅうり たまねぎ ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	牛乳
7	火	中華おこわ 春雨の酢の物 コーンスープ（中華味） 果物（オレンジ）	牛乳 かきのケーキ 温野菜（きゅうり） チーズ	米 もち米 小麦粉 くり 砂糖 はるさめ ごま油 片栗粉	牛乳 卵 豚肉 チーズ バター ハム ベーコン	オレンジ かき キャベツ きゅうり クリームコーン缶 コーン ほうれんそう にんじん 根深ねぎ たけのこ いんげん 干しいたけ	牛乳	23	木	♪お誕生日会♪ ゆかりご飯 レンコンバーグ キャベツの中華和え むらくも汁 果物（オレンジ） ゼ	牛乳 ロールケーキ 温野菜（だいこん） 果物（バナナ）	米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 ロールケーキ	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 かまぼこ しらす干し 米みそ いりこ カットわかめ	キャベツ オレンジ れんこん きゅうり ほうれんそう にんじん だいこん しいたけ 根深ねぎ パナナ	牛乳
8	水	雑穀ご飯 鮭のごまマヨ焼き 大豆とひじきの炒め煮 みそ汁 果物（りんご）	牛乳 きなこドーナツ 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 じゃがいも 油 さつまいも 麩 糸こんにゃく マヨネーズ 砂糖 雑穀 すりごま	牛乳 さけ 絹ごし豆腐 だいす水煮 牛肉 生わかめ ひじき みそ ベーコン きな粉 油揚げ	バナナ りんご にんじん たまねぎ ごぼう しめじ えのきたけ ねぎ いんげん	牛乳	24	金	パン さつまいものグラタン ブロッコリー 野菜スープ 果物（キウイ）	牛乳 なめたけご飯 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ） いりこ	白パン 米 さつまいも じゃがいも マカロニ バター 小麦粉 パン粉 油	牛乳 とろけるチーズ 鶏もも肉 ツナ缶 ベーコン さけ	たまねぎ オレンジ キウイフルーツ なめたけ キャベツ ブロッコリー きゅうり マッシュルーム にんじん コーン しめじ パセリ いんげん	牛乳
9	木	ピタパン チリコンカン 切り干し大根のサラダ コーンスープ 果物（キウイ）	牛乳 牛じゃこライス 温野菜（セロリー） 果物（オレンジ） いりこ	米 ピタパン 油 ごま 砂糖	牛乳 だいす水煮 豚ひき肉 牛肉 ツナ缶 ベーコン しらす干し いりこ	たまねぎ オレンジ きゅうり にんじん キウイフルーツ クリームコーン缶 コーン セロリー 切り干しだいこん いんげん パセリ	牛乳	25	土	パン 焼きそば わかめスープ 果物（りんご）	牛乳 ★コーンとチーズのチヂミ 温野菜（だいこん） 果物（オレンジ）	ゆで中華めん ロールパン 小麦粉 片栗粉 油 ごま油	牛乳 豚肉 木綿豆腐 卵 生わかめ チーズ ベーコン かまぼこ かつお節 あおのり	たまねぎ オレンジ りんご キャベツ ねぎ もやし だいこん にんじん コーン	牛乳
10	金	雑穀ご飯 一口カツ 野菜の浅漬け みそ汁 果物（オレンジ）	ジョア（鉄・葉酸マスカット※） 芋まんじゅう 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 さつまいも ホットケーキ粉 パン粉 砂糖 小麦粉 油 雑穀	ジョア（鉄・葉酸マスカット※） 豚肉 牛乳 木綿豆腐 卵 みそ 生クリーム 油揚げ 塩こんぶ	バナナ キャベツ オレンジ きゅうり だいこん たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン えのきたけ ねぎ	牛乳	27	月	雑穀ご飯 和風みそチャウダー 高野豆腐の卵とじ 一食納豆 果物（キウイ）	牛乳 ★さつま芋パイ 高野豆腐の卵とじ 果物（オレンジ）	米 じゃがいも ぎょうざの皮 油 雑穀 砂糖 すりごま	牛乳 納豆 鶏もも肉 チーズ 卵 高野豆腐 みそ 鶏ひき肉 スキムミルク あおのり	オレンジ たまねぎ にんじん キウイフルーツ だけのこ（ゆで） キャベツ グリーンアスパラガス しいたけ いんげん	牛乳
11	土	♪以上児運動会♪ パン 五目うどん 小松菜とツナのごま酢和え 果物（オレンジ）	牛乳 タルト 果物（バナナ）	ロールパン 干しうどん ごま 砂糖	牛乳 鶏もも肉 卵 ツナ缶 かまぼこ 油揚げ	ごまつな パナナ オレンジ たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ	牛乳	28	火	三色どんぶり 温野菜（セロリー） かぼちゃの甘煮 魚そうめん汁 果物（オレンジ）	牛乳 マカロニきなこと 温野菜（だいこん） 果物（バナナ） いりこ	米 マカロニ 砂糖 油	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 錦糸卵 生わかめ きな粉 いりこ のり 魚そうめん	かぼちゃ パナナ オレンジ ほうれんそう にんじん セロリー えのきたけ ねぎ しょうが だいこん	牛乳
14	火	雑穀入りハヤシライス 和風サラダ 果物（なし）	牛乳 揚げパン 温野菜（セロリー） 果物（バナナ） いりこ	米 じゃがいも 砂糖 ロールパン 雑穀 油 ごま油	牛乳 牛肉 ハム きな粉 いりこ カットわかめ	バナナ なし たまねぎ だいこん にんじん きゅうり コーン トマト しめじ セロリー ビーマン マッシュルーム	牛乳	29	水	雑穀ご飯 さんまのかば焼き 花かつお和え みそ汁 果物（りんご）	ジョア（鉄・葉酸マスカット※） 焼きいも 温野菜（ごぼう） みそ汁 果物（オレンジ）	さつまいも 米 油 雑穀 片栗粉 小麦粉 砂糖 すりごま	ジョア（鉄・葉酸マスカット※） カット味）さんま 木綿豆腐 みそ かつお節 油揚げ だい	オレンジ キャベツ りんご きゅうり だいこん たまねぎ ごぼう えのきたけ だいこん（たくあん） にんじん ねぎ しょうが	牛乳
15	水	パン ミートスパゲティ 手羽中の甘煮 コンソメスープ 果物（キウイ）	牛乳 鮭と小松菜のご飯 温野菜（ごぼう） 果物（オレンジ）	ぶどうロールパン 米 スパゲティ 砂糖 油 オリーブ油	牛乳 鶏手羽肉 牛ひき肉 さけ 豚ひき肉 ベーコン 鶏レバーミンチ 粉チーズ 鶏もも肉	たまねぎ オレンジ かぶ キウイフルーツ にんじん ごぼう トマトビュール コーン しめじ ごまつな みずな ビーマン	牛乳	30	木	パン 肉うどん れんこんサラダ 果物（キウイ）	牛乳 鮭わかめご飯 温野菜（だいこん） 果物（バナナ） いりこ	よもぎロールパン 米 干しうどん マヨネーズ 砂糖 すりごま さつまい も	牛乳 牛肉 ツナ缶 さけ かまぼこ いりこ カットわかめ	れんこん キウイフルーツ バナナ たまねぎ だいこん にんじん いんげん ねぎ	牛乳 さつまいも
16	木	♪びっぴり試食♪ 雑穀ご飯 魚の煮つけ ほうれん草の納豆和え 五目みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 ミルクもち 温野菜（にんじん） 果物（バナナ） いりこ	米 油 雑穀 砂糖 くす粉 黒糖	牛乳 だい 木綿豆腐 挽きわり納豆 みそ きな粉 しらす干し 油揚げ スキムミルク いりこ	バナナ ほうれんそう オレンジ かぼちゃ にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが	牛乳	31	金	雑穀ご飯 秋野菜の煮物 ★かぼちゃチーズ巻き揚げ みそ汁 果物（りんご）	牛乳 ハロウィンデザート さといも くり 糸こんにゃく ぎょうざの皮 油 砂糖 雑穀	米 ロールパン さといも くり 糸こんにゃく ぎょうざの皮 油 砂糖 雑穀	牛乳 木綿豆腐 鶏もも肉 みそ チーズ 生わかめ 油揚げ	りんご にんじん たまねぎ かぼちゃ ごぼう れんこん えのきたけ しめじ いんげん ねぎ	牛乳

★3日のりんご蒸しパン・25日のコーンとチーズのチヂミ・27日のさつま芋パイ・31日のかぼちゃチーズ巻き揚げは、新メニューです。後日、給食室前にレシピを掲載しますので是非ご覧ください。

※都合により献立が一部変更になることがあります。

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	535kcal	鉄	2.7mg
	たんぱく質	21.3g	カルシウム	229mg
	脂質	16.6g	ビタミンC	35mg
	塩分	1.9g	食物繊維	4.9g