

10月予定献立表

令和7年

本分保育園

日	曜日	献立			材 料		
		朝のおやつ (未満児)	昼 食	3時のおやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする
1	水	牛乳 クラッカー	ご飯(白米)・南瓜の味噌汁・ 旨煮・ひじきのサラダ・なしかオレンジ	牛乳・ さつま芋蒸しパン	油揚げ/いりこ/脱脂粉乳/鶏肉/ 高野豆腐/ツナフレーク/普通 牛乳/金時豆	半つき米/押麦/じゃがいも/糸 こんにゃく/きび砂糖/こまいり /ホットケーキミックス/さつま いも	かぼちゃ/たまねぎ/にんじん/ねぎ /乾しいたけ/ごぼう/れんこん/さ やいんげん/干しひじき/きゅうり/ もやし/レモン/なし/オレンジ
2	木	牛乳 せんべい	ご飯(玄米)・ワントンスープ・ 豆腐ハンバーグ・野菜いため・キウイ	お茶・クラッカー・ フルーツヨーグルト	豚ひき肉/木綿豆腐/鶏ひき肉/ 普通牛乳/ヨーグルト/大豆ミン チ	玄米/ワントンの皮/豆乳バター /きび砂糖	にんじん/ねぎ/チンゲンサイ/たま ねぎ/生しいたけ/もやし/キャベツ /キウイ/バナナ/りんご/パイ缶/ みかん缶/もも缶
3	金	牛乳 芋けんぴ	ご飯(白米)・ツナチャウダー・ ししゃもの磯辺フライ・ゴマドレッシング和え・バナナ	牛乳・ 豆乳もち	ツナフレーク/脱脂粉乳/ししゃ も/ロースハム/普通牛乳/調製 豆乳/きな粉	半つき米/押麦/じゃがいも/豆 乳バター/薄力粉/パン粉/なた ね油/マロニー/片栗粉/きび砂 糖/黒砂糖	にんじん/たまねぎ/あおのり/きゅ うり/キャベツ/スイートソッ冷凍/バナ ナ
4	土	牛乳 かんぱん	豆乳タンタン麺・ポテトスティック・ ほうれん草のソテー・みかん	お茶・ 黒糖ロール	豚ひき肉/調製豆乳/ウインナー	ちゃんぽん麺/ごま油/こまいり /じゃがいも/黒糖ロール	にんじん/チンゲンサイ/ねぎ/ほう れんそう/スイートソッ冷凍/しめじ/み かん
6	月	牛乳 パン	ご飯(白米)・ふりかけ・さつま芋の味噌汁・ ハムエッグ・五色和え・りんごかオレンジ	豆乳・ 月見いもち 	かつお節/しらす/油揚げ/木綿 豆腐/いりこ/脱脂粉乳/ロース ハム/全卵/豆乳/普通牛乳	半つき米/押麦/こまいり/さつま いも/じゃがいも/片栗粉/き び砂糖	きざみのり/にんじん/たまねぎ/ね ぎ/カットわかめ/こまつな/もやし /ぶなしめじ/スイートソッ冷凍/りんご /オレンジ/寒天
7	火	牛乳 くだもの	ご飯(玄米)・納豆・春雨スープ・ 鮭のしょうが焼・ごぼうカレーマヨサラダ・バナナ	牛乳・ アップルホットケーキ	納豆/豚肉/鮭/普通牛乳/凍全 卵	玄米/はるさめ/こまいり/ホッ トケーキミックス/きび砂糖	にんじん/ほうれんそう/たまねぎ/ 乾しいたけ/しょうが/ごぼう/えだ まめ冷凍/バナナ/りんご
8	水	牛乳 ビスケット	ご飯(白米)・ポークビーンズ・ しゅうまい・ナムル・キウイ	牛乳・みかん寒天・ かんぱん	豚肉/大豆水煮/ｷｬﾌﾟｸﾘｰﾑ/ﾌ ロセスチース/普通牛乳	半つき米/押麦/じゃがいも/き び砂糖/ごま油/乾パン	にんじん/たまねぎ/マッシュルーム /トマト缶/野菜ジュース/グリーン ビース冷凍/もやし/ほうれんそう/ キウイ/寒天/オレンジジュース/み かん 缶
9	木	牛乳 クラッカー	ご飯(玄米)・味のり・かき玉汁・ さばのみそ煮・干草和え・オレンジ	お茶・ 芋ご飯	かまぼこ/凍結全卵/さば/油揚 げ	玄米/きび砂糖/なたね油/半つ き米/さつまいも/こまいり	味付けのり/えのき/にんじん/た まねぎ/ねぎ/カットわかめ/こんぶ /しょうが/ほうれんそう/キャベツ /オレンジ
10	金	牛乳 型チーズ	ご飯(白米)・頑張って勝つ(カツ)カレー・ プロテインサラダ・みかん	ブルーベリースムージー・ 黒糖ちんすこう	牛肉/ヨーグルト/プロセスチー ス/脱脂粉乳/大豆水煮/鶏肉/ 普通牛乳	半つき米/押麦/じゃがいも/な たね油/きび砂糖/薄力粉/黒砂 糖/なたね油	にんじん/たまねぎ/なす/グリーン ビース冷凍/にんにく/きゅうり/セ ロリ/みかん/ブルーベリー冷凍/パ ナナ
11	土	牛乳 かんぱん	肉うどん・厚揚げの中華煮・ 短冊サラダ・バナナ	お茶・ 甘納豆スティック	牛肉/かまぼこ/いりこ/牛ひき 肉/豚ひき肉/厚揚げ冷凍	きび砂糖/うどん麺/なたね油/ 片栗粉/ごま油/甘納豆スティ ック	にんじん/もやし/たまねぎ/ねぎ/ にら/しょうが/だいこん/きゅうり /バナナ
12	日						
13	月	スポーツの日					
14	火	牛乳 パン	ご飯(白米)・のりの佃煮・豚汁・ 鶏肉のゆかり焼き・納豆和え・柿かオレンジ 	牛乳・ チーズスコーン	鶏肉/糸引き納豆/普通牛乳/粉 チーズ	半つき米/押麦/きび砂糖/ホッ トケーキミックス/全粒粉/豆乳 バター	焼きのり/キャベツ/きゅうり/もや し/にんじん/あおのり/かき/オレ ンジ
15	水	牛乳 クッキー	ご飯(玄米)・きのこのスープ・ お好み焼き風オムレツ・五目豆・みかん	豆乳・ バナナレーズンコーンフ レーク	豚肉/竹輪/凍結全卵/牛肉/大 豆水煮/豆乳	玄米/なたね油/糸こんにゃく/ きび砂糖/コーンフレーク	えのき/しめじ/にんじん/ねぎ/た まねぎ/キャベツ/ねぎ/あおのり/ 干しひじき/みかん/バナナ/干しぶ どう
16	木	牛乳 芋けんぴ	ご飯(白米)・納豆・中華風コーンスープ・ 魚のカレー揚げ・コールスローサラダ・キウイ	お茶・ いなりずし	納豆/凍結全卵/メルルーサ/ ヨーグルト/油揚げ	半つき米/押麦/片栗粉/薄力粉 /なたね油/きび砂糖/こまいり	ｽｲｰﾄﾂ缶/ねぎ/にんじん/たまね ぎ/キャベツ/きゅうり/ｽｲｰﾄﾂ冷 凍/キウイ
17	金	牛乳 くだもの	ご飯(白米)・もずく汁・ 厚揚げのチーズ焼き・キャベツとえびの炒め・オレンジ	牛乳・ さつまいもマフィン	鶏肉/いりこ/厚揚げ/プロセス チース/むきえび/普通牛乳/凍 結全卵	半つき米/押麦/さつまいも/ ホットケーキミックス/豆乳パ ター/きび砂糖/こまいり	もずく/たまねぎ/にんじん/乾しい たけ/カットわかめ/ピーマン/ｽｲｰ ﾄﾂ冷凍/キャベツ/オレンジ
18	土	牛乳 かんぱん	焼きそば・オニオンスープ・ 枝豆・バナナ	お茶・ クロワッサン	むきいか/むきえび/豚肉	ちゃんぽん麺/クロワッサン	たまねぎ/もやし/キャベツ/にんじ ん/あおのり/セロリ/ぶなしめじ/ ドライパセリ/枝豆冷凍/バナナ
20	月	牛乳 パン	ご飯(白米)・白菜と肉団子のスープ・ 蓮根の金平・いかの酢味噌和え・キウイ	お茶・ にらチーズチヂミ	鶏ひき肉/牛肉/むきいか/チエ ダーチース	半つき米/押麦/片栗粉/糸こんに ゃく/こまいり/きび砂糖/薄 力粉/ごま油	しょうが/はくさい/にんじん/乾 しいたけ/れんこん/さやいんげん/ キャベツ/きゅうり/キウイ/にら/ たまねぎ
21	火	牛乳 せんべい	ご飯(玄米)・味噌おでん・ 鮭のあけぼの焼き・ゆかり和え・りんごかバナナ	牛乳・ あんまん	鶏肉/全卵/竹輪/厚揚げ冷凍/ 脱脂粉乳/鮭/粉チーズ/普通牛 乳/豆乳/こしあん	玄米/さといも/糸こんにゃく/ きび砂糖/ホットケーキミックス	にんじん/だいこん/ドライパセリ/ きゅうり/もやし/りんご/バナナ
22	水	牛乳 ふかしいも	ご飯(白米)・納豆・エビ玉スープ・ 高野豆腐のからあげ・かみかみサラダ・オレンジ	豆乳・ ツナサンド	納豆/豚肉/むきえび/かまぼこ /凍結全卵/高野豆腐/サラダい か/豆乳/ツナフレーク	半つき米/押麦/片栗粉/なたね 油/ごま油/きび砂糖/コッパ ン	にんじん/たまねぎ/はくさい/ねぎ /しょうが/切干大根/きゅうり/も やし/オレンジ/キャベツ
23	木	牛乳 ビスケット	ご飯(白米)・ブルコギ丼・ すまし汁・さつま芋サラダ・バナナ	お茶・ 鮭わかめおにぎり	豚肉/かまぼこ/木綿豆腐/いり こ/プロセスチース/しらすけ	半つき米/押麦/きび砂糖/ごま 油/さつまいも	たまねぎ/もやし/にんじん/ピーマ ン/だいこん/えのき/カットわかめ /きゅうり/りんご/干しぶどう/ バナナ
24	金	牛乳 くだもの	ご飯(玄米)・かぶのスープ・ 五目厚焼き卵・スタミナ焼き・柿かオレンジ	牛乳・ フルーツきんとん	凍結全卵/鶏ひき肉/豚肉/普通 牛乳	玄米/なたね油/さつまいも/豆 乳バター/きび砂糖	かぶ/にんじん/たまねぎ/しめじ/ こまつな/干しひじき/ピーマン/も やし/にら/にんにく/しょうが/か き/オレンジ/りんご/ﾊﾞｲ缶/干し ぶどう
25	土	牛乳 かんぱん	味噌煮込みうどん・茎わかめの煮物・ 白菜のおひたし・みかん	お茶・ レーズンパン	豚肉/油揚げ/いりこ/牛肉/か つお節	うどん麺/きび砂糖/こまいり/ レーズンパン	にんじん/だいこん/ごぼう/しめじ /ねぎ/くわかめ/はくさい/きゅ うり/もやし/みかん
27	月	牛乳 パン	ご飯(白米)・納豆・つみれの味噌汁・ 手羽元のさっぱり煮・ニラともやしのごま和え・キウイ	豆乳・ ごろし団子	納豆/つみれ/油揚げ/木綿豆腐 /いりこ/脱脂粉乳/手羽元/豆 乳/きな粉	半つき米/押麦/きび砂糖/こま いり/きしめん/黒砂糖	だいこん/にんじん/ごぼう/はくさ い/ねぎ/カットわかめ/しょうが/ にら/もやし/キウイ
28	火	牛乳 クラッカー	ご飯(玄米)・トマトスープ・豚肉とじゃが芋の甘辛炒め・ ほうれん草と柿の白和え・りんごかオレンジ	牛乳・ 南瓜ドーナツ	凍結全卵/豚肉/木綿豆腐/竹輪 /普通牛乳	玄米/片栗粉/じゃがいも/なた ね油/きび砂糖/こまいり/薄力 粉/豆乳バター	ﾄﾏﾄ/にんじん/たまねぎ/ｵｸﾗ /さやいんげん/ほうれんそう/かき /りんご/オレンジ/かぼちゃ
29	水	牛乳 クッキー	枝豆コーンごはん・わかめスープ・南瓜のグラタン・ きのこソテー・アップルサラダ・チーズ・バナナ	お楽しみ  お誕生会	ウインナー/鶏肉/脱脂粉乳/ﾌ ロセスチース/普通牛乳	半つき米/はるさめ/こまいり/ マカロニ/豆乳バター/薄力粉/ きび砂糖/なたね油	えだまめ冷凍/ｽｲｰﾄﾂ冷凍/ｶｯﾄ わかめ/にんじん/はくさい/ねぎ /たまねぎ/しめじ/えのき/生しい たけ/ほうれんそう/キャベツ/セロ リ/きゅうり/りんご/バナナ
30	木	牛乳 くだもの	ご飯(玄米)・けんちん汁・ さんまの蒲焼き風・小松菜のソテー・オレンジ	お茶・ 味ごはん	油揚げ/木綿豆腐/いりこ/さん ま/豚肉/ツナフレーク	玄米/じゃがいも/片栗粉/きび 砂糖	にんじん/だいこん/ごぼう/乾しい たけ/ねぎ/こまつな/ｽｲｰﾄﾂ冷凍 /ｴﾘﾝｷﾞ/オレンジ/塩昆布
31	金	牛乳 芋けんぴ	チキンライス・豆乳スープ・ 南瓜型ハンバーグ・ブロッコリーサラダ・みかん 	牛乳・ 手作りお化けメロンパン	鶏肉 /豆乳/普通牛乳	玄米/じゃがいも/米粉/強力粉 /豆乳バター/薄力粉/きび砂糖 /グラニュー糖	たまねぎ/にんじん/グリーンピース冷 凍/しめじ/ほうれんそう/ブロッコ リー/ｽｲｰﾄﾂ冷凍/きゅうり/だい こん/みかん