



# 10月 給食献立表



2025年

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	水	ブリのおろし煮 もずくの酢の物 ミニトマト りんごゼリー 豆腐ともやしのスープ	粉乳 ★チーズスカロップ	ぶり・鶏卵・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳・パルメザンチーズ	かたくり粉・大豆油・三温糖 緑豆はるさめ・ごま すりおろしりんごゼリー ソイレブール・薄力粉	大根・こねぎ・おきなわもずく・きゅうり にんじん・ごまつな・ミニトマト りよくとうもやし	483kcal 25.7g
2	木	チャブチェ 南瓜と豆腐のみそ汁 バナナ	元気ヨーグルト バームクーヘン	鶏卵・豚もも・木綿豆腐・油揚げ 麦みそ・煮干し	緑豆はるさめ・大豆油・三温糖・ごま 元気ヨーグルト・バターケーキ	にんじん・キャベツ・青ピーマン・ごまつな たまねぎ・生しいたけ・西洋かぼちゃ わかめ・こねぎ・バナナ	443kcal 17.7g
3	金	鶏の唐揚げ マカロニサラダ ミニトマト バイン缶 大根ときのこのスープ	粉乳 ★ココア蒸しパン	鶏もも・鶏卵・ボンレスハム 絹ごし豆腐・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	かたくり粉・大豆油・マカロニ 三温糖・薄力粉・無塩バター	しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ミニトマト バインアップル缶詰・大根・えのきたけ 生しいたけ・こねぎ	450kcal 24.7g
4	土	焼きそば 豆腐と玉ねぎのみそ汁 オレンジ	牛乳 ミニメロンパン	豚もも・煮しかまぼこ・油揚げ 木綿豆腐・麦みそ・煮干し・普通牛乳	中華めん・メロンパン	にんじん・たまねぎ・ごまつな・青ピーマン キャベツ・りよくとうもやし・生しいたけ あおのり・こねぎ・バレンシアオレンジ	426kcal 21.5g
6	月	筑前煮 ツナ入り卵焼き 十五夜デザート	粉乳 ★まん丸スイートポテト	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ まぐろ缶詰・鶏卵・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	さといも・大豆油・三温糖 十五夜デザート・さつまいも ソイレブール・ごま	にんじん・さやいんげん・たけのこ 生しいたけ・大根・ごぼう・たまねぎ	434kcal 22.6g
7	火	タンメン 納豆和え オレンジ	粉乳 ★ココアバタークッキー	豚もも・煮しかまぼこ・糸引き納豆 しらす干し・鶏卵・脱脂粉乳	中華めん・ごま油・大豆油・とりから 三温糖・ごま・薄力粉・無塩バター	キャベツ・りよくとうもやし・にんじん・こねぎ たまねぎ・ごまつな・バレンシアオレンジ	455kcal 23.5g
8	水	豚汁 豆腐のまご揚げ バナナ	粉乳 ★ブルーベリージャムサンド	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 豚ひき肉・しらす干し・鶏卵 脱脂粉乳・ホイップクリーム	じゃがいも・大豆油・かたくり粉 食パン・ブルーベリージャム	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・りよくとうもやし・バナナ	484kcal 26.6g
9	木	麻婆豆腐 いわし揚げ 柿	粉乳 ★ウインナーパイ	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ さつま揚げ・脱脂粉乳・ウインナー	三温糖・かたくり粉・大豆油・パイ皮	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・ごまつな・グリーンピース・かき	459kcal 25.4g
10	金	白身魚の胡麻風味焼き カレーパスタ ミニトマト ピーチゼリー 南瓜とわかめのみそ汁	粉乳 ★ツナパン	まだい・ベーコン・絹ごし豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳・まぐろ缶詰	ごま油・ごま・スパゲッティ すりおろしゼリーピーチ ホットケーキミックス	しょうが・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ミニトマト・西洋かぼちゃ・わかめ・こねぎ	442kcal 28.9g
11	土	ボークカレー 野菜のツナ和え バナナ 福神漬け	牛乳 おにぎりせんべい	豚もも・まぐろ缶詰・普通牛乳	じゃがいも・大豆油・ごま・三温糖 甘辛せんべい	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 青ピーマン・西洋かぼちゃ・きゅうり キャベツ・りよくとうもやし・バナナ・福神漬	459kcal 18.0g
14	火	中華スープ ひき肉のごまみそ焼き オレンジ	粉乳 ★お芋のうずまきパイ	ベーコン・油揚げ・豚ひき肉・鶏卵 麦みそ・脱脂粉乳	緑豆はるさめ・じゃがいも・大豆油 パン粉・ごま・三温糖・パイ皮 グラニュー糖・さつまいも	ほんしめじ・ごまつな・にんじん 生しいたけ・えのきたけ・こねぎ・たまねぎ 赤ピーマン・バレンシアオレンジ	466kcal 21.0g
15	水	白身魚のパン粉焼き きんぴらサラダ ミニトマト ピーチゼリー 大根ときのこのスープ	粉乳 ★かぼちゃクッキー	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ 絹ごし豆腐・煮干し・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・三温糖・ごま・ごま油 すりおろしゼリーピーチ ホットケーキミックス・無塩バター	バセリ・ごぼう・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・キャベツ・ミニトマト・大根 えのきたけ・生しいたけ・西洋かぼちゃ こねぎ	449kcal 26.3g
16	木	豚肉と野菜の味噌煮 小籠包 りんご	粉乳 ★チーズトースト	豚もも・厚揚げ・煮しかまぼこ・麦みそ 脱脂粉乳・プロセスチーズ	じゃがいも・三温糖・大豆油 ショールパン・食パン・ソイレブール	にんじん・生しいたけ・大根・ごぼう さやいんげん・りんご	472kcal 24.3g
17	金	クリスマスケーキ 柿入りサラダ ミニトマト 南瓜ととうもろこしのスープ	粉乳 ★エグチー	鶏むね・まぐろ缶詰・鶏卵・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・ミックスチーズ	三温糖・ごま油・薄力粉・コーンフレーク 大豆油・ごま・ぎょうざの皮	かき・切干しだいごん・りよくとうもやし ごまつな・きゅうり・にんじん・ミニトマト バインアップル缶詰・西洋かぼちゃ わかめ・こねぎ	444kcal 29.9g
18	土	けんちんうどん お魚ふりかけ バナナ	牛乳 マロンクリームワッフル	豚もも・油揚げ・普通牛乳	うどん・三温糖・大豆油・ココアワッフル	大根・にんじん・ごまつな・ごぼう 生しいたけ・こねぎ・バナナ	437kcal 17.7g
20	月	吉野汁 季節のがね 柿	粉乳 ★人参ケーキ	豚もも・厚揚げ・油揚げ たいす水煮缶詰・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳	じゃがいも・大豆油・かたくり粉 薄力粉・上新粉・ホットケーキミックス ソイレブール・三温糖	大根・にんじん・こねぎ・えのきたけ たまねぎ・ふなしめじ・ごまつな 西洋かぼちゃ・かき	473kcal 20.8g
21	火	魚のフレーク焼き 中華サラダ ミニトマト ピーチゼリー 豆腐としめじのスープ	粉乳 ★きな粉トースト	まだい・パルメザンチーズ まぐろ缶詰・鶏卵・油揚げ・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳・きな粉	コーンフレーク・パン粉 普通はるさめ・三温糖・ごま油・ごま すりおろしゼリーピーチ 食パン・ソイレブール	りよくとうもやし・きゅうり・にんじん・ミニトマト ふなしめじ・たまねぎ・こねぎ	476kcal 30.0g
22	水	【お誕生会】 お月見ライス 鶏肉のチリソース ポテトサラダ 少量 ミニオンスポテト サラダ菜 ミニトマト りんごゼリー 青さと豆腐のすまし汁	麦茶 ★プリン・ア・ラモード	ベーコン・ロースハム・鶏もも 木綿豆腐・煮干し・かつお節 ホイップクリーム	大豆油・かたくり粉・三温糖・ごま油 じゃがいも・フライドポテト・ゼリー カスタードフィリング・ミルクチョコレート	にんじん・たまねぎ・焼きのり・にんにく しょうが・キャベツ・きゅうり・サラダな ミニトマト・あおさ・こねぎ・えのきたけ バレンシアオレンジ	 442kcal 21.4g
23	木	醤油スパゲティ かきたま汁 バナナ	麦茶 ★ひじきと鶏そぼろのおにぎり ★いりこのかりかり揚げ	豚もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し 油揚げ・鶏ひき肉	スパゲッティ・かたくり粉・米 ごま油・大豆油・三温糖・ごま・水	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ごまつな 生しいたけ・えのきたけ・バナナ ほしひじき	442kcal 21.4g
24	金	鶏ごぼう煮 焼き栗コロッケ オレンジ	粉乳 ★ステラおばさん風クッキー	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・脱脂粉乳 鶏卵	大豆油・三温糖・薄力粉 ミルクチョコレート	ごぼう・にんじん・さやいんげん 生しいたけ・大根・バレンシアオレンジ	450kcal 20.0g
25	土	【親子バス遠足・園外保育】					
27	月	鶏肉の南蛮ソース 切干大根のだし炊き ミニトマト 南瓜と豆腐のスープ キウイフルーツ	粉乳 ★バナナクレープ	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳・ホイップクリーム	薄力粉・かたくり粉・大豆油・三温糖 水・大豆油・ごま・クレープシート	葉ねぎ・切干しだいごん・にんじん たまねぎ・えのきたけ・さやいんげん ミニトマト・西洋かぼちゃ・りよくとうもやし こねぎ・キウイフルーツ・バナナ	438kcal 26.0g
28	火	かき玉うどん 納豆 りんご	粉乳 ★たこ焼き風ポテト	豚もも・油揚げ・鶏卵・糸引き納豆 脱脂粉乳・パルメザンチーズ かつお削り節	うどん・三温糖・大豆油・じゃがいも かたくり粉	大根・にんじん・ごまつな・たまねぎ・ごぼう 生しいたけ・こねぎ・りんご・あおのり	435kcal 25.4g
29	水	きびなごの竜田揚げ ミニグラタン ピーチゼリー 大根とにらのスープ	粉乳 ★お芋のスコーン	きびなご・ボンレスハム カル鉄牛乳 ミックスチーズ・豚ひき肉 木綿豆腐・脱脂粉乳・鶏卵 ウインナー	かたくり粉・大豆油・マカロニ ソイレブール・薄力粉 すりおろしゼリーピーチ 強力粉・三温糖・さつまいも	しょうが・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん 大根・西洋かぼちゃ・ら・りよくとうもやし	462kcal 24.1g
30	木	五目野菜つくね ごまツナムル ミニトマト バイン缶 呉汁	粉乳 ★手作り林檎ジャムサンド	豚ひき肉・木綿豆腐・まぐろ缶詰 鶏もも・だいす水煮缶詰・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳	かたくり粉・三温糖・水・ごま・ごま油 じゃがいも・大豆油・食パン グラニュー糖	ほしひじき・にんじん・たまねぎ さやいんげん・ごぼう・しょうが・ごまつな りよくとうもやし・きゅうり・ミニトマト バインアップル缶詰・大根・こねぎ・りんご レモン	447kcal 24.4g
31	金	<ハロウィン> 肉じゃが 白身フライ ハロウィンゼリー	ヤクルト ★ハロウィンビスケット	豚もも・煮しかまぼこ・鶏卵	じゃがいも・さ糖・大豆油・白身フライ すりおろしりんごゼリー ヤクルト・薄力粉・アーモンド ソイレブール	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	453kcal 15.8g

<お知らせ>

22日(水)～お誕生会・お米0.5合を持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)  
25日(土)～親子バス遠足・園外保育・おかず付きお弁当をお願いします。おやつは園で準備します。  
31日(金)～ハロウィン

23日(木)～たんぼぼクッキング・ホットケーキ  
27日(月)～すみれクッキング・クレープ・サレ  
29日(水)～ひまわりクッキング・ベビーカステラ

※食材などの確認をし、園で初めて口にする食べものがないようにしてください。

