



## 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・バルメザンチーズ	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 ソイレブルー・薄力粉	大根・ごねぎ・おきなわもぐ・きゅうり にんじん・ごまつな・ミニトマト りょくどうもやし	483kcal 25.7g
2	木	チャブチエ 南瓜と豆腐のみぞ汁 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・青ビーマン・ごまつな たまねぎ・生しいたけ・西洋かぼちゃ わかめ・ごねぎ・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 パイント缶 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 スライス・缶詰・ミニトマト パイント・缶詰・大根・えのきたけ 生しいたけ・ごねぎ	450kcal 24.7g
4	土	焼きそば 豆腐と玉ねぎのみぞ汁 オレンジ	牛乳 ミニメロンパン	豚もも・蒸しかまぼこ・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・青ビーマン キャベツ・りょくどうもやし・生しいたけ あおのり・ごねぎ・パレンシアオレンジ	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 ソイレブルー・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・蒸しかまぼこ・糸引き納豆 じらす干し・鶏卵・脱脂粉乳	中華めん・ごま油・大豆油・とりがら 三温糖・ごま・薄力粉・無塩バター	キャベツ・りょくどうもやし・にんじん・ごねぎ たまねぎ・ごまつな・パレンシアオレンジ	455kcal 23.5g
8	水	豚汁 豆腐のまさご揚げ バナナ	粉乳 ★ブルーベリーシャムサンド	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・ごぼう ほんじめじ・りょくどうもやし・バナナ	484kcal 26.6g
9	木	麻婆豆腐 いわし揚げ 柿	粉乳 ★ワインーバイ	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ さつま揚げ・脱脂粉乳・ワインナー	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 ごねぎ・ごまつな・グリンピース・かき	459kcal 25.4g
10	金	白身魚の胡麻風味焼き カレーバスタ ミニトマト ビーチゼリー 南瓜とわかめのみぞ汁	粉乳 ★ツナパン	まだいい・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 すりおろしゼリービーチ ホットケーキミックス	しょうが・たまねぎ・にんじん・青ビーマン ミニトマト・西洋かぼちゃ・わかめ・ごねぎ	442kcal 28.9g
11	土	ポークカレー 野菜のツナ和え バナナ 福音漬け	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・グリンピース 青ビーマン・西洋かぼちゃ・きゅうり キャベツ・りょくどうもやし・バナナ・福音漬	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	ほんじめじ・ごまつな・にんじん 生しいたけ・えのきたけ・ごねぎ・たまねぎ 赤ビーマン・パレンシアオレンジ	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 ビーチゼリー 大根ときのこのスープ	粉乳 ★かぼちゃクッキー	まだいい・鶏卵・バルメザンチーズ 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 すりおろしゼリービーチ 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 ごねぎ	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・蒸しかまぼこ・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 ショーロンボー・食パン・ソイレブルー	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	クリスピーチキン 柿入りサラダ ミニトマト パイン缶 南瓜とうす揚げのみぞ汁	粉乳 ★エッグチー	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・きょうざの皮	かき・切干したいこん・りょくどうもやし ごまつな・きゅうり・にんじん・ミニトマト パイント・缶詰・西洋かぼちゃ わかめ・ごねぎ	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・ごねぎ・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・油揚げ・油揚げ だいたず水煮缶詰・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 ソイレブルー・三温糖	大根・にんじん・ごまつな・ごぼう 生しいたけ・えのきたけ・ごねぎ 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 ビーチゼリー 豆腐としめじのスープ	粉乳 ★きな粉トースト	まだいい・ハルメザンチーズ 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 すりおろしゼリービーチ 食パン・ソイレブルー	りょくどうもやし・きゅうり・にんじん・ミニトマト ぶなしめじ・たまねぎ・ごねぎ	476kcal 30.0g
22	水	【お誕生会】 お月見ライス 鶏肉のチリソース ボテトサラダ 少量 ミニオンズボテト 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	ペーコン・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・ブーティング・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 ミニトマト・あおさ・ごねぎ・えのきたけ パレンシアオレンジ	
23	木	醤油スパゲティー 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・青ビーマン・ごまつな 生しいたけ・えのきたけ・バナナ ほしはじき	442kcal 21.4g
24	金	鶏ごぼう煮 焼き栗コロッケ オレンジ	粉乳 ★ステラおはさん風クッキー	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・パレンシアオレンジ	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 切干大根のだしこき 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	豚もも・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・切干したいこん・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・りょくどうもやし ごねぎ・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 ★たこ焼き風ボテト	豚もも・油揚げ・鶏卵・糸引き納豆 脱脂粉乳・バルメザンチーズ 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・ごねぎ・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 ソイレブルー・薄力粉 すりおろしゼリービーチ 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・にら・りょくどうもやし ごねぎ	462kcal 24.1g
30	木	五目野菜つくね ごまツナムル ミニトマト パイン缶 吳汁	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・だいたず水煮缶詰・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	ほしはじき・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 りょくどうもやし・きゅうり・ミニトマト パイント・缶詰・大根・ごねぎ・りんご レモン	447kcal 24.4g
31	金	＜ハロウイン＞ 肉じゃが 白身フライ ハロウインゼリー	ヤクルト ★ハロウインピスケット	豚もも・蒸しかまぼこ・鶏卵	じゃがいも・さ種・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 ソイレブルー	たまねぎ・にんじん・グリンピース	453kcal 15.8g

&lt;お知らせ&gt;

22日(水)～お誕生会・お米0.5合を持たせてください。(たんぽぽ、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)～ハロウイン

23日(木)～たんぽぽクッキング・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。

