



# 2025年度10月 献立予定表



日付	献立名	材料名	午前おやつ 3歳未満児クラス	エネルギー たんぱく質 脂質
			午後おやつ	( )内は3歳未満児
1 15 29 (水)	ご飯 なすのおみそ汁 れんこん入りつくね こまつな海苔和え グレープフルーツ	牛乳/カルテツウエハース/米/かつおだし汁、なす、切り干しだいこん、みそ/豚ひき肉、木綿豆腐、れんこん、たまねぎ、片栗粉、ケチャップ、鶏がらスープの素、砂糖、しょうゆ、酢、片栗粉、水/こまつな、もやし、えのきたけ、のり、しょうゆ/グレープフルーツ/牛乳/米、チーズ、かつお節、しょうゆ	牛乳	493(469) kcal
			ウエハース	18.7(17.8) g
			牛乳 チーズおかかおにぎり	12.0(13.9) g
2 16 30 (木)	ご飯 じゃがいものすまし汁 かれないのきのこみそ焼き こまつなチャンプル バナナ	牛乳/ビスケット/米/かつお・昆布だし汁、じゃがいも、ねぎ、カットわかめ、食塩、しょうゆ/かれない、米粉、えのきたけ、はくさい、砂糖、食塩、みそ、米粉/こま油、こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、木綿豆腐、かつお節、食塩、しょうゆ/かき/牛乳/無塩バター、小麦粉、ベーキングパウダー、ココア(ピュアココア)、砂糖、牛乳	牛乳	491(462) kcal
			ビスケット	22.1(20.7) g
			牛乳 ココアスコーン	11.8(13.0) g
3 17 (金)	ご飯 チンゲンサイのおみそ汁 さけのごまだれかけ 切り干しだいこんの旨煮 りんご	牛乳/クラッカー/米/かつおだし汁、チンゲンサイ、れんこん、たまねぎ、みそ/さけ、片栗粉、油、水、砂糖、しょうゆ、みりん、すりごま、ごま、片栗粉/油、切り干しだいこん、にんじん、かつおだし汁、油揚げ、砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん/りんご/牛乳/みかん濃縮果汁、砂糖、かんでん(粉)、グレープフルーツ濃縮果汁、砂糖、かんでん(粉)、みかん缶/ソフトせんべい塩味	牛乳	500(470) kcal
			クラッカー	21.9(20.7) g
			牛乳 クラッシュゼリー・おせんべい	12.1(13.2) g
31 (金)	ご飯 チンゲンサイのおみそ汁 さけのごまだれかけ 切り干しだいこんの旨煮 りんご	牛乳/クラッカー/米/かつおだし汁、チンゲンサイ、れんこん、たまねぎ、みそ/さけ、片栗粉、油、水、砂糖、しょうゆ、みりん、すりごま、ごま、片栗粉/油、切り干しだいこん、にんじん、かつおだし汁、油揚げ、砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん/りんご/牛乳/無塩バター、砂糖、かぼちゃ、小麦粉、牛乳	牛乳	527(492) kcal
			クラッカー	22.4(21.1) g
			牛乳 かぼちゃクッキー	16.1(16.4) g
4 18 (土)	ブルコギ丼 にんじんのすりながし汁 かぶのゆかり和え グレープフルーツ	牛乳/カルテツウエハース/米、はるさめ、豚肉(もも)、たまねぎ、赤ピーマン、にら、ごま油、砂糖、しょうゆ、みそ、片栗粉、水/油、にんじん、食塩、水、鶏がらスープの素、しょうゆ、みりん、片栗粉、水/かぶ、かぶ・葉、コーン(冷凍)、カルシウムふりかけ ゆかり/グレープフルーツ/牛乳/米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、いちごジャム	牛乳	508(481) kcal
			ウエハース	18.5(17.6) g
			牛乳 米粉いちご蒸しパン	13.8(15.3) g
6 20 (月)	ご飯 さといものおみそ汁 かれないの煮つけ ほうれんそうの納豆和え バナナ	牛乳/カルテツウエハース/米/かつおだし汁、さといも、ねぎ、みそ/水、ごぼう、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、かれない/ほうれんそう、にんじん、もやし、挽きわり納豆、しょうゆ、砂糖、ごま油/かき/牛乳/油、たまねぎ、ベーコン、じゃがいも、パセリ粉、食塩、片栗粉、ケチャップ、とろけるチーズ	牛乳	481(459) kcal
			ウエハース	23.8(21.9) g
			牛乳 ポテトピザ	11.9(13.8) g
7 21 (火)	ご飯 さつまいものおみそ汁 チキン南蛮 しらすサラダ オレンジ	牛乳/ビスケット/米/かつおだし汁、さつまいも、だいこん、しめじ、みそ/油、鶏もも肉、おろししょうが、みりん、片栗粉、砂糖、しょうゆ、酢、たまねぎ、パセリ粉、ノンエッグマヨネーズ、みりん/しらす干し、キャベツ、フロッコリー、にんじん、ごま、ごま油、食塩/オレンジ/牛乳/小麦粉、卵、かつおだし汁、豚肉(もも)、キャベツ、たまねぎ、油、中濃ソース、かつお節	牛乳	515(482) kcal
			ビスケット	24.8(22.9) g
			牛乳 お好み焼き	14.3(15.0) g
8 22 (水)	ご飯 こまつなのおみそ汁 さばの塩焼き 和風さといもサラダ バナナ	牛乳/お子様せんべい/米/かつおだし汁、こまつな、もやし、ねぎ、みそ/さば、食塩/さといも、にんじん、きゅうり、かつお節、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ/バナナ/牛乳/かぼちゃ、干しぶどう、きな粉、砂糖、食塩	牛乳	502(468) kcal
			おせんべい	22.1(20.6) g
			牛乳 かぼちゃ団子	15.1(15.1) g
9 23 (木)	ご飯 もやしのおみそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き れんこんのきんぴら りんご	牛乳/クラッカー/米/かつおだし汁、チンゲンサイ、もやし、みそ/鶏もも肉、ねぎ、おろししょうが、レモン果汁、食塩、みりん、鶏がらスープの素、片栗粉/ごま油、豚ひき肉、れんこん、にんじん、ピーマン、砂糖、しょうゆ、みりん/りんご/牛乳/米、カットわかめ、しらす干し、ごま	牛乳	501(471) kcal
			クラッカー	22.6(21.2) g
			牛乳 しらすわかめごはん	9.8(11.4) g
10 24 (金)	ご飯 だいこんのおみそ汁 豚肉の照焼き ひじきサラダ バナナ	牛乳/お子様せんべい/米/かつおだし汁、だいこん、ねぎ、カットわかめ、みそ/豚肉(もも)、片栗粉、油、水、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、水/ひじき、しょうゆ、ツナ水煮缶、キャベツ、にんじん、れんこん、コーン(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ、砂糖/バナナ/牛乳/さつまいも、グラニュー糖	牛乳	494(462) kcal
			おせんべい	21.1(19.9) g
			牛乳 さつまいものガレット	11.7(12.4) g
11 25 (土)	ご飯 はくさいの豆乳汁 かれないのレモン焼き ケチャップソテー オレンジ	牛乳/カルテツウエハース/米/かつおだし汁、はくさい、コーン(冷凍)、みそ、すりごま、豆乳/かれない、米粉、片栗粉、水、油、レモン果汁、砂糖、しょうゆ/油、おろしにんにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんじん、食塩、ケチャップ/オレンジ/牛乳/油揚げ、砂糖、しょうゆ、はくさい、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、干しうどん	牛乳	509(481) kcal
			ウエハース	24.3(22.3) g
			牛乳 きつねうどん	9.8(12.1) g
27 (月)	チキンカレー キャベツスープ 福神漬 グレープフルーツ	牛乳/ビスケット/米、油、たまねぎ、鶏もも肉、さつまいも、フロッコリー、かつお・昆布だし汁、ホールトマト缶詰、りんご、中濃ソース、食塩、カレー粉、米粉、水/ごま油、キャベツ、コーン(冷凍)、水、鶏がらスープの素、食塩/にんじん、きゅうり、おろししょうが、水、砂糖、酢、しょうゆ、みりん/グレープフルーツ/牛乳/無塩バター、砂糖、卵、小麦粉、ベーキングパウダー、かき	牛乳	498(468) kcal
			ビスケット	16.1(15.9) g
			牛乳 かきのケーキ	13.2(14.1) g
14 (火)	菜飯 きのこのおみそ汁 さばの竜田揚げ はくさいの甘酢和え オレンジ	牛乳/お子様せんべい/米、油、かぶ・葉、食塩/かつおだし汁、エリンギ、まいだけ、ごぼう、たまねぎ、みそ/さば、おろししょうが、しょうゆ、みりん、片栗粉、油/はくさい、チンゲンサイ、かぶ、にんじん、砂糖、酢、食塩、かつお節/オレンジ/牛乳/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩	牛乳	506(472) kcal
			おせんべい	23.1(21.5) g
			牛乳 マカロニきな粉	16.9(16.6) g
28 (火)	菜飯 きのこのおみそ汁 さばの竜田揚げ はくさいの甘酢和え オレンジ	牛乳/お子様せんべい/米、油、かぶ・葉、食塩/かつおだし汁、エリンギ、まいだけ、ごぼう、たまねぎ、みそ/さば、おろししょうが、しょうゆ、みりん、片栗粉、油/はくさい、チンゲンサイ、かぶ、にんじん、砂糖、酢、食塩、かつお節/オレンジ/牛乳/さつまいも	牛乳	506(472) kcal
			おせんべい	23.1(21.5) g
			牛乳 焼き芋	16.9(16.6) g
◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。				10月平均栄養量
◎幼児クラスでは、喫食確認を行っておりません。				500(471) kcal
献立の中で食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で事前にお試し下さい。				21.7(10.4) g
				12.7(13.9) g

