

10月献立表

令和7年 10月

[未満児]

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	6(月)	7(火)	8(水)
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳
	キャンデーチーズ キャンデーチーズ	スティック人参 にんじん	バナナ バナナ	炭酸せんべい 炭酸せんべい	じゃこ しらす干し	スナックパン スナックパン	おやつ昆布(朝) おやつこぶ
	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	あんかけ焼きそば 蒸し中華めん 調合油 豚もも にんじん たまねぎ 生しいたけ りよくともやし 食塩 こしょう うすくちしょうゆ 本みりん 鶏がらスープ 青ピーマン	ハヤシライス 米 米粒麦 牛もも たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 調合油 ハヤシルウ トマト グリーンピース 食塩 こしょう にんにくおろし スイートワイン コンソメ	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦
	月見バーグ あいびき たまねぎ パン粉 鶏卵 普通牛乳 鶏卵 デミグラスソース スイートワイン にんじん	さばの竜田揚げ まさば こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 しょうが かたくり粉 調合油	豆腐入り松風焼き 鶏ももひき肉 ソフト豆腐 根深ねぎ たまねぎ パン粉 普通牛乳 鶏卵 車糖 赤だしみそ ごま	中華スープ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ ごま	キャベツとハムのサラダ キャベツ きゅうり ロースハム トマト フレンチドレッシング	干草焼き 鶏卵 しばえび 生しいたけ ほうれんそう にんじん うすくちしょうゆ 車糖	加イの照り焼き まがれい こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒
いんげんのソテー さやいんげん パプリカ 食塩 こしょう スイートコーン 調合油	肉じゃが(副菜) 牛もも じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん こいくちしょうゆ 車糖 本みりん	かぼちゃの土佐煮 西洋かぼちゃ 花かつお こいくちしょうゆ 本みりん 車糖 混合だし 食塩	キャベツゼリー ゼリー	桃とバナナのヨーグルト もも缶詰 ヨーグルト バナナ	ごぼうサラダ ごぼう にんじん ごま マヨネーズ こいくちしょうゆ さやいんげん	ほうれん草と白菜の海苔和え ほうれんそう はくさい もみり こいくちしょうゆ 車糖	
すまし汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし	なめこ汁 なめこ ソフト豆腐 切りみつば 淡色辛みそ 混合だし	すまし汁・ ぶなしめじ 切りわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 焼き抜きかまぼこ			すまし汁・ ソフト豆腐 えのきたけ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 葉ねぎ	豚汁 豚もも 大根 板こんにやく 油揚げ ごぼう 葉ねぎ 淡色辛みそ にんじん 混合だし	
麦茶 麦茶	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	
フルーツヨーグルト もも缶詰 バナナ みかん缶詰 車糖 ヨーグルト コーンフレーク	きなこ豆 だいず水煮 車糖 水 きな粉	ベーコンス・ハン ロールパン ベーコン たまねぎ スイートコーン マヨネーズ ピザチーズ	ハムケーキ ハムケーキ キャンデーチーズ キャンデーチーズ	月見団子 白玉粉 車糖 食塩 西洋かぼちゃ こいくちしょうゆ 車糖	蒸しパン(粟) こむぎ ベーキングパウダー 車糖 水 なたね油 むき栗	フレンチトースト フランスパン 普通牛乳 鶏卵 マーガリン 車糖	
成分値 エネルギー : 487 kcal 脂質 : 18.8 g たんぱく質 : 21.0 g 塩分 : 1.2 g カルシウム : 316 mg	533 kcal 23.1 g 25.4 g 1.4 g 341 mg	592 kcal 21.0 g 24.5 g 2.2 g 339 mg	531 kcal 17.4 g 19.6 g 1.2 g 315 mg	570 kcal 18.3 g 20.0 g 2.3 g 335 mg	586 kcal 20.5 g 19.8 g 1.4 g 324 mg	504 kcal 13.5 g 23.7 g 1.7 g 346 mg	
	9(木)	10(金)	11(土)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)
9時	ジャムヨーグルト ヨーグルト いちごジャム	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳		牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳
		コーンフレーク コーンフレーク	炭酸せんべい 炭酸せんべい	★ 祝 日 ★	おやついりこ(朝) かえりちりめん	炭酸せんべい 炭酸せんべい	桜エビ さくらえび
	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	ピラフ 米 調合油 たまねぎ にんじん 皮つきウインナー マッシュルーム水煮缶詰 グリーンピース 食塩 こしょう コンソメ		カレーライス 米 米粒麦 豚もも 調合油 たまねぎ じゃがいも にんじん グリーンピース カレールー マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう にんにくおろし コンソメ	きのこご飯 米 鶏もも にんじん ごぼう 油揚げ ぶなしめじ まいたけ うすくちしょうゆ 料理酒	ロールパン ロールパン
	肉野菜炒め 牛もも にんじん キャベツ りよくともやし たまねぎ 青ピーマン タレ こいくちしょうゆ 車糖 にんにくおろし しょうが	とんかつ 豚ロース 食塩 薄力粉 鶏卵 パン粉 調合油	コンソメスープ・ キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ コンソメ		生野菜サラダ レタス きゅうり トマト たまねぎ 和風ドレッシング	さわらの照り焼き さわら こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒	ウナとじゃが芋のチーズ焼き まぐろ缶詰 じゃがいも ピザチーズ マヨネーズ 食塩 こしょう パセリ パン粉
春雨の酢の物 緑豆はるさめ きゅうり りよくともやし ロースハム 穀物酢 車糖 食塩 ごま油 こいくちしょうゆ	みそ汁・ 西洋かぼちゃ たまねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし 葉ねぎ	カップゼリー ゼリー		ヨーグルト(ブルーベリーソース) ヨーグルト ブルーベリージャム	竹輪とほうれん草のソテー ほうれんそう スイートコーン 生竹輪 調合油 食塩 こしょう	コンソメスープ・ キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ コンソメ	
中華風コーンスープ 鶏卵 スイートコーン缶詰 たまねぎ パセリ だし かたくり粉 食塩					みそ汁・ おつゆ麩 カットわかめ 葉ねぎ 甘みそ 混合だし	フルーツ ..	
牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳		牛乳 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 麦茶	
バナナケーキ バナナ 薄力粉 ベーキングパウダー 車糖 鶏卵 普通牛乳 マーガリン	じゃがいも餅 じゃがいも かたくり粉 食塩 マーガリン こいくちしょうゆ	ビスケット ビスケット マリー キャンデーチーズ キャンデーチーズ		ツナサンド 食パン マーガリン まぐろ缶詰 マヨネーズ	おやつ餃子(チーズ) ぎょうざの皮 切れてるチーズ 調合油	おにぎり(なめたけ)おやつ 米 えのきたけ きずのり 葉ねぎ	
成分値 エネルギー : 523 kcal 脂質 : 17.7 g たんぱく質 : 17.6 g 塩分 : 1.0 g カルシウム : 229 mg	645 kcal 35.6 g 15.5 g 1.5 g 266 mg	486 kcal 15.4 g 14.2 g 1.0 g 326 mg	0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0 mg	557 kcal 21.0 g 22.4 g 2.1 g 317 mg	496 kcal 19.1 g 23.8 g 1.5 g 331 mg	458 kcal 16.8 g 17.1 g 1.6 g 294 mg	

*都合により献立を変更することがあります。

10月献立表

令和7年 10月

[未満児]

	17(金)	18(土)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳
	スティック人参 にんじん	炭酸せんべい 炭酸せんべい	キャンデーチーズ キャンデーチーズ	バナナ バナナ	じゃこ しらす干し	スナックパン スナックパン	おやつ昆布(朝) おやつこぶ
	★ 誕生会 ★	牛丼 米 牛もも たまねぎ 根深ねぎ こいくちしょうゆ 車糖	タコライス 米 米粒麦 調合油 豚ひき肉 たまねぎ にんにくおろし カレー粉 ウスターソース ケチャップ 車糖 コンソメ	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	わかめうどん うどん カットわかめ 葉ねぎ こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 混合だし 料理酒
	わかめご飯 米 米粒麦 カットわかめ 食塩	しょうが なたね油 混合だし	みそ汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし	赤魚の煮つけ 赤魚 こいくちしょうゆ 車糖 本みりん 清酒 しょうが 水	鶏のマーマレード焼き 鶏もも 食塩 こしょう こいくちしょうゆ マーマレード	豆腐の中華煮 ごま油 にんにくおろし 豚もも はくさい 乾しいたけ 木綿豆腐 かたくり粉 チンゲンサイ うずら卵水煮缶詰 むきえび 食塩 こいくちしょうゆ 鶏がらスープ	竹輪の天ぷら 生竹輪 プレミックス粉 調合油 ・
	さつまいものコロケ さつまいも 豚ひき肉 たまねぎ 調合油 食塩 こしょう マーガリン カレー粉 薄力粉 鶏卵 パン粉 ごま 調合油	カップゼリー ゼリー	豆乳のスープ スイートコーン缶詰 じゃがいも たまねぎ にんじん 水 コンソメ 豆乳 食塩	小松菜のお浸し こまつな にんじん かつお削り節 車糖 こいくちしょうゆ 生竹輪	りんごサラダ キャベツ きゅうり にんじん りんご フレンチドレッシング	みそ汁・ 大根 カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ 混合だし	いんげんの胡麻和え・ さやいんげん ごま にんじん こいくちしょうゆ 車糖 ぶなしめじ
	ビーンズサラダ だいず水煮 きゅうり にんじん キャベツ ごまドレッシング ほしひじき 生竹輪	コンソメスープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ コンソメ 食塩	フルーツ ..	さつまい さつまいも 板こんにやく 油揚げ たまねぎ 葉ねぎ 淡色辛みそ 混合だし	かき玉汁・ 鶏卵 ほうれんそう 焼き抜きかまぼこ こいくちしょうゆ 食塩 かたくり粉 混合だし	ブロccoliのおかか和え ブロccoli 花かつお こいくちしょうゆ 車糖 にんじん	
	プチゼリー ゼリー			フルーツ(みかん缶) みかん缶詰			
	3時	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳
パフェ風ケーキ バナナ チョコスプレー カスター クリーム コーンフレーク ・ ・		ビスコ ビスコ キャンデーチーズ キャンデーチーズ	ラスク フランスパン マーガリン グラニュー糖	焼き立てパン(ハム) 強力粉 車糖 食塩 パン酵母 水 普通牛乳 マーガリン 鶏卵 食塩 ロースハム	ぶどうゼリー ぶどう飲料 寒天 車糖	ナポリタン(おやつ) マカロニ・スパゲッティ ベーコン たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 青ピーマン 調合油 食塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	おにぎり(ゆかり)おやつ 米 ゆかりふりかけ ごま おやつつりこ かえりちりめん
成分値 エネルギー : 556 kcal 脂質 : 18.3 g たんぱく質 : 17.1 g 塩分 : 1.4 g カルシウム : 295 mg		538 kcal 18.8 g 21.7 g 1.2 g 320 mg	591 kcal 20.3 g 22.3 g 1.6 g 333 mg	498 kcal 12.4 g 16.1 g 2.0 g 283 mg	535 kcal 21.6 g 23.3 g 2.0 g 276 mg	544 kcal 16.2 g 24.0 g 1.9 g 324 mg	456 kcal 10.4 g 14.0 g 1.3 g 212 mg
9時		牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	レーズンヨーグルト ヨーグルト 干しぶどう	牛乳 普通牛乳	
		コーンフレーク コーンフレーク	おやつつりこ(朝) かえりちりめん	炭酸せんべい 炭酸せんべい		バナナ バナナ	
	★ 運動会 ★	フランスパン フランスパン ・	麦ご飯 米 米粒麦	親子丼 米 米粒麦 鶏卵 鶏もも たまねぎ 根深ねぎ 切りみつば 生しいたけ 焼き抜きかまぼこ こいくちしょうゆ 車糖 混合だし みりん風調味料	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	
		ミネストローネ ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん じゃがいも トマト缶詰 セロリ にんにくおろし 食塩 こしょう コンソメ オリーブ油 パセリ	れんこんのはさみ焼き 鶏ももひき肉 たまねぎ 生しいたけ しょうが パン粉 食塩 調合油 みりん風調味料 こいくちしょうゆ かたくり粉 れんこん 薄力粉 混合だし	胡瓜とわかめの酢の物 きゅうり カットわかめ しらす干し 穀物酢 車糖 食塩	鮭の南部焼き しろさけ こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 黒ごま	鶏のレモン煮 鶏むね 清酒 食塩 かたくり粉 なたね油 車糖 こいくちしょうゆ 水 レモン	
		マカロニサラダ マカロニ・スパゲッティ たまねぎ にんじん きゅうり スイートコーン マヨネーズ	キャベツとベーコンのソテー キャベツ スイートコーン ベーコン 食塩 こしょう なたね油	みそ汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし	五目豆 だいず ごぼう にんじん 生しいたけ 板こんにやく さやいんげん こいくちしょうゆ 本みりん 車糖 だし 料理酒	がんも煮 がんもどき 大根 生しいたけ にんじん 車糖 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん さやいんげん	
		フルーツ ..	おつゆ麩 カットわかめ 葉ねぎ 甘みそ 混合だし ほんしめじ		みそ汁・ こまつな ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし	すまし汁・ おつゆ麩 切りみつば ぶなしめじ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし	
	3時		牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳
		焼きそば(おやつ) 蒸し中華めん 調合油 豚ばら にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン 食塩 こしょう 焼きそばソース あおのり	揚げ桜エビ さくらえび プレミックス粉 調合油	大学芋 さつまいも 車糖 水 水あめ こいくちしょうゆ ごま 調合油 車糖	かぼちゃのクッキー 薄力粉 ベーキングパウダー マーガリン 車糖 鶏卵 日本かぼちゃ	ポップコーン とうもろこし 調合油 食塩 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	
成分値 エネルギー : 0 kcal 脂質 : 0.0 g たんぱく質 : 0.0 g 塩分 : 0.0 g カルシウム : 0 mg		520 kcal 17.0 g 17.5 g 1.6 g 283 mg	472 kcal 16.6 g 22.2 g 1.6 g 381 mg	517 kcal 16.3 g 21.2 g 1.9 g 332 mg	506 kcal 15.1 g 21.3 g 1.5 g 258 mg	497 kcal 19.6 g 23.9 g 1.4 g 316 mg	

*都合により献立を変更することがあります。