

令和7年 10月 予定献立表

日曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	果間	夕食
1 15 29 水	チキンきのこカレー		春雨サラダ		わかめと豆腐のすまし汁	ココア揚げパン	
	米 鶏肉 玉葱 椎茸 しめじ 舞茸 生姜 にんにく 塩 カレー粉 薄力粉 なたね油 バター ケチャップ 中濃ソース		春雨 胡瓜 人参 焼き豚 酢 しょう油 素精糖 なたね油		わかめ 豆腐 塩 しょう油 かつお昆布だし	ロールパン ココア 素精糖 なたね油 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
2 16 30 木	ご飯	鮭の磯辺焼き	三色酢の物	おからの煮物	キャベツと油揚げの味噌汁	ミートソーススパゲッティ	
	米	鮭 しょう油 みりん 青のり	人参 胡瓜 もやし 酢 素精糖 しょう油 塩	おから 豚ひき肉 人参 れんこん ごぼう 干し椎茸 こんにゃく 素精糖 しょう油 みりん	キャベツ 油揚げ 味噌 煮干しだし	スパゲッティ 豚ひき肉 生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン エリンギ バター 薄力粉 なたね油 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 塩 チーズ パセリ (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
3 17 31 金	ご飯	ブルコギ	さつまいものレモン煮	白菜と胡瓜の浅漬け	中華風スープ	バナナケーキ	
	米	豚肉 もやし 人参 にら 生姜 にんにく しょう油 素精糖 ごま油 ごま	さつまいも 素精糖 塩 レモン	白菜 胡瓜 塩	ささみ わかめ 生姜 長葱 ぎょうざの皮 片栗粉 塩 しょう油 ごま油 かつお昆布だし	薄力粉 BP グラニュー糖 バター 卵 牛乳 バナナ (果物 牛乳)	スパゲッティ サラダ 汁物
4 18 土	ご飯	鶏肉のごま焼き	キャベツと小松菜のおかか和え		じゃが芋と玉葱の味噌汁	しらすとゆかりのおにぎり	
	米	鶏肉 しょう油 みりん 酒 ごま	キャベツ 小松菜 人参 かつお節 しょう油		じゃが芋 玉葱 味噌 煮干しだし	米 しらす ごま しそ葉 塩 (果物 牛乳)	
6 20 月	ご飯	豆腐の干草焼き	もやしのナムル	金時豆の甘煮	大根とえのきの味噌汁	6日 お月見クッキー	
	米	鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 にら 卵 塩 しょう油 なたね油	もやし 豆苗 塩 しょう油 ごま油	いんげん豆 素精糖 塩	大根 えのき あさつき 味噌 煮干しだし	薄力粉 BP 卵 グラニュー糖 バター 人参 (果物 牛乳) 20日 スノーボールクッキー 薄力粉 BP 卵 グラニュー糖 バター 粉糖 (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
7 21 火	ご飯	鮭の竜田揚げ	かぶと胡瓜のごま酢和え	切干大根の煮物	ほうれん草と舞茸の味噌汁	ホイップジャムサンド	
	米	鮭 しょう油 酒 片栗粉 なたね油 生姜 にんにく	かぶ 胡瓜 ごま 酢 素精糖 塩	切干大根 人参 油揚げ 素精糖 しょう油 なたね油	ほうれん草 舞茸 味噌 煮干しだし	ロールパン ジャム ホイップクリーム グラニュー糖 (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
8 22 水	食パン	マカロニグラタン	ブロッコリーのサラダ		オニオンスープ	炊き込みご飯	
	食パン	マカロニ 鶏肉 玉葱 人参 しめじ バター なたね油 薄力粉 牛乳 塩 チーズ パン粉 パセリ	ブロッコリー 人参 キャベツ コーン 酢 塩 素精糖 なたね油		玉葱 パセリ 塩 なたね油	米 豚肉 しめじ 椎茸 舞茸 人参 ごぼう 酒 塩 みりん しょう油 なたね油 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
9 23 木	肉豆腐丼		里芋の胡麻マヨ和え		あおさの味噌汁	ピザトースト	
	米	豚肉 豆腐 長葱 白菜 えのき 人参 素精糖 しょう油 みりん かつお昆布だし 片栗粉	里芋 ほうれん草 人参 こんにゃく ごま マヨネーズ 素精糖 しょう油		あおさ 玉葱 味噌 煮干しだし	食パン ビーマン 玉葱 チーズ ハム ケチャップ トマトピューレ (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
10 24 金	ご飯	鶏の味噌焼き	ごぼうと人参の煮物	胡瓜のゆかり和え	しめじと鮭のすまし汁	フルーツゼリー	
	米	鶏肉 味噌 しょう油 みりん 酒	ごぼう 人参 素精糖 しょう油 なたね油	胡瓜 ごま しそ葉 塩	しめじ 鮭 三つ葉 塩 しょう油 かつお昆布だし	素精糖 寒天 りんご りんごジュース みかん缶 パイン缶 (クラッカー 牛乳)	スパゲッティ サラダ 汁物
11 25 土	ご飯	豚肉のソース炒め	ツナサラダ		かぶと厚揚げの味噌汁	レーズン蒸しパン	
	米	豚肉 青ピーマン 赤ピーマン 玉葱 中濃ソース しょう油 塩 なたね油	キャベツ 人参 胡瓜 ツナ 酢 塩 なたね油 しょう油		かぶ 厚揚げ 味噌 煮干しだし	薄力粉 BP 素精糖 干しぶどう (果物 牛乳)	
27 月	ご飯	秋刀魚の塩焼き	こんにゃくの土佐煮	小松菜の磯辺和え	なめこの味噌汁	大学芋	
	米	秋刀魚 塩 なたね油 (1歳から4歳は鯖)	こんにゃく かつお節 しょう油 みりん なたね油	小松菜 人参 もやし 海苔 かつお昆布だし しょう油	なめこ 豆腐 長葱 味噌 煮干しだし	さつま芋 なたね油 ごま 素精糖 しょう油 (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
14 28 火	★豚汁うどん			大豆とじゃこの炒り煮	ブロッコリーのごま和え	鮭おにぎり	
	うどん	豚肉 大根 人参 長葱 ごぼう じゃが芋 油揚げ しめじ 生姜 煮干しだし 味噌 素精糖 酒 ごま油		大豆 じゃこ しょう油 みりん 素精糖 なたね油	ブロッコリー ごま 素精糖 しょう油	米 鮭 塩 ごま 小松菜 (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。
 ☆8日は誕生会です。
 ★は新メニューです。
 今月の果物予定:りんご 梨 等

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム
今月の平均栄養値(幼児)	615Kcal	23.5g	21.2g	283mg
栄養目標値	596Kcal	20.0g	19.0g	258mg