

🎃🍁🍂🍁🎃🍁🍂🍁🎃🍁🍂🍁🎃🍁🍂🍁🎃 10月 献立表 🎃🍁🍂🍁🎃🍁🍂🍁🎃🍁🍂🍁🎃🍁🍂🍁🎃

令和7年10月

まゆみの里保育園

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料等
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	ごはん 鮭の西京焼き ひじきの煮物 けんちん汁	カルシウムせんべい 牛乳	冷) 骨取りサケ みそ あぶらあげ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ さとう 糸こんにゃく サラダ油 カルシウムせんべい	ひじき にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ ねぶかねぎ	しょうゆ 食塩 料理酒 和風だし みりん かつお・昆布だし汁
2	木	きのこごはん 若鶏の照り焼き ごま和え 味噌汁	麩のラスク 牛乳	あぶらあげ 鶏もも 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう 黒ごま(すり) やきふ バター グラニューとう	しめじ またけ にんじん にんにく キャベツ ねぶかねぎ わかめ	料理酒 みりん しょうゆ めんつゆ 和風だし かつお・昆布だし汁 食塩
3	金	ビビンバ丼 わかめスープ オレンジ	さつまいものいもち 牛乳	ぶたもも たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダ油 ごま油 白ごま(炒り) さつまいも かたくりこ パター	もやし こまつな たまねぎ わかめ きくらげ パレンシアオレンジ	おろしにんにく しょうゆ みりん 食塩 鶏ガラスープ素
4	土	ナポリタン コンソメスープ キウイフルーツ	ソフトサラダ 牛乳	ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも ソフトサラダ	たまねぎ ピーマン トマト缶 こまつな キウイフルーツ	トマトケチャップ 食塩 こしょう パセリ粉 コンソメ
6	月	ポークカレーライス コールスローサラダ 麦茶	バームクーヘン 牛乳	ぶたもも ぎゅうにゅう チーズ	こめ じゃがいも サラダ油 さとう マヨネーズ 厚切りバームクーヘン	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	おろしにんにく おろししょうが カレールウ 穀物酢 食塩 こしょう
7	火	食パン アジフライ さつまいものサラダ コンソメスープ	わかめおにぎり 牛乳	冷) 骨取りあじ たまご ぎゅうにゅう	しよくぼん こむぎこ パンこ サラダ油 さつまいも マヨネーズ こめ	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ こまつな	食塩 こしょう 中濃ソース コンソメ わかめご飯の素
8	水	ごはん 麻婆豆腐 はるさめサラダ 中華スープ オレンジ	ビスケット 牛乳	木綿豆腐 ぶたひきにく みそ かニかま ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう かたくりこ ごま油 はるさめ 白ごま(炒り) ビスケット	干しいたけ しょうが ねぶかねぎ にんじん きゅうり キャベツ きくらげ たまねぎ パレンシアオレンジ	おろしにんにく しょうゆ コンソメ 穀物酢 鶏ガラスープ素 食塩
9	木	ごはん さばのごまみそ焼き 三色ナムル 味噌汁	プレーンケーキ 牛乳	冷) 骨取りサバ みそ ロースハム 木綿豆腐 たまご ぎゅうにゅう	こめ 白ごま(すり) さとう ごま油 ホットケーキミックス バター	こねぎ もやし こまつな にんじん はくさい	しょうゆ おろししょうが 鶏ガラスープ素 おろしにんにく かつお・昆布だし汁
10	金	親子丼 チンゲンサイの和え物 味噌汁 バナナ	マシュマロクッキー 牛乳	とりもも たまご 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう ごま油 ハーベスト マシュマロ	たまねぎ 干しいたけ みつば チンゲンサイ コーン にんじん だいこん なめこ パナナ	みりん しょうゆ 穀物酢 かつお・昆布だし汁
14	火	鶏ごぼううどん かぼちゃの煮物 オレンジ	りんごケーキ 牛乳	とりもも たまご ぎゅうにゅう	冷) うどん さとう こむぎこ バター	にんじん ごぼう こまつな かぼちゃ パレンシアオレンジ りんご	めんつゆ みりん 和風だし しょうゆ
15	水	ごはん 肉豆腐 はくさいの塩昆布和え 味噌汁 バナナ	ぱりんこ 牛乳	木綿豆腐 ぶたもも あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう かたくりこ ぱりんこ	たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい しおこんぶ キャベツ しめじ パナナ	料理酒 しょうゆ かつお・昆布だし汁
16	木	ごはん チーズミートローフ ブロッコリーのツナサラダ 味噌汁	ぶどうゼリー 牛乳	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とろけるチーズ まぐろ あぶらあげ みそ ゼラチン	こめ パンこ バター さとう 白ごま(すり) ごま油	たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン こまつな だいこん ぶどうジュース	食塩 こしょう トマトケチャップ ソース 味ほん酢 おろしにんにく かつお・昆布だし汁
17	金	ごはん 鶏肉の竜田揚げ はくさいののり和え 味噌汁	さつまいも蒸しパン 牛乳	鶏もも(皮つき) ちくわ 木綿豆腐 みそ たまご ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ だいたい油 ホットケーキミックス さつまいも さとう サラダ油	しょうが はくさい にんじん やきのり だいこん こまつな	しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料等
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
18	土	チキンライス コンソメスープ オレンジ	あんぱん 牛乳	とりもも ぎゅうにゅう	こめ バター あんぱん	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな パレンシアオレンジ	コンソメ 食塩 こしょう トマトケチャップ パセリ粉
20	月	ハヤシライス さつまいもの甘煮 オレンジ 牛乳	米粉と豆腐のブラウニー 麦茶	ぶたもも ぎゅうにゅう 木綿豆腐	こめ サラダ油 さつまいも さとう こめこ かたくりこ ココア	たまねぎ にんじん しめじ パレンシアオレンジ	ハヤシルウ コンソメ トマトケチャップ 中濃ソース 食塩
21	火	ごはん さわらの蒲焼き キャベツのポン酢サラダ 味噌汁	ハッピーターン 牛乳	冷) 骨取りさわら あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ サラダ油 さとう ごま油 ハッピーターン	キャベツ にんじん コーン チンゲンサイ なめこ	しょうゆ みりん 味ほん酢 こしょう かつお・昆布だし汁
22	水	食パン タンドリーチキン ブロッコリーとチーズのサラダ ミネストローネ	クッキー りんごジュース	鶏もも(皮つき) ヨーグルト チーズ ベーコン だいたい たまご	しよくぼん さとう マヨネーズ じゃがいも こむぎこ バター グラニューとう	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ トマト缶 りんごジュース	食塩 こしょう カレールウ おろしにんにく おろししょうが コンソメ
23	木	ごはん ホキの漬け焼き 筑前煮 さつまいもの味噌汁	クリームパン 牛乳	ホキ とりもも さつまいも 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう さつまいも ミニクリームパン	レモン だいこん にんじん しいたけ チンゲンサイ	塩こうじ しょうゆ みりん 和風だし かつお・昆布だし汁
24	金	ごはん 肉じゃが こまつなとツナの和え物 すまし汁 バナナ	豆乳ココアゼリー 牛乳	ぶたもも まぐろ 木綿豆腐 ゼラチン ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダ油 さとう とうにゅう ココア	たまねぎ こまつな キャベツ コーン しょうが しいたけ わかめ パナナ	料理酒 みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁 食塩
25	土	煮込みうどん こまつなのおかか和え バナナ	アスバラガスビスケット 牛乳	とりもも かつおぶし ぎゅうにゅう	冷) うどん アスバラガスビスケット	はくさい しいたけ こまつな バナナ	めんつゆ しょうゆ
27	月	ごはん さばの照り焼き 切干大根の煮物 味噌汁 オレンジ	キャラメルスイートポテト 牛乳	冷) 骨取りさば あぶらあげ ちくわ みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう さつまいも バター	きりぼしだいこん にんじん キャベツ たまねぎ わかめ パレンシアオレンジ	みりん しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁
28	火	ごはん タラのコーンマヨネーズ焼き だいこんとちくわの煮物 味噌汁	のり英字ビスケット 牛乳	冷) 骨取りたら バルメザンチーズ ちくわ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ サラダ油 マヨネーズ さとう のり英字ビスケット	コーン だいこん チンゲンサイ にんじん	食塩 パセリ粉 料理酒 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁
29	水	カレーうどん ささみともやしの中華和え バナナ	ヨーグルト 麦茶	ぶたもも ささみ ヨーグルト	冷) うどん かたくりこ さとう ごま油 白ごま(すり) いちごジャム	にんじん ねぶかねぎ こまつな もやし きゅうり パナナ	めんつゆ カレールウ 和風だし しょうゆ 穀物酢
30	木	ごはん 松風焼き ゆかり和え すまし汁	おせんべい(雪の宿) 牛乳	とりひきにく たまご みそ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう 白ごま(炒り)	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり なめこ ねぶかねぎ	しょうゆ 食塩 ゆかり かつお・昆布だし汁
31	金	チキンピラフ もやしとパプリカのサラダ コンソメスープ	パンキンケーキ 牛乳	鶏もも ロースハム ベーコン ぎゅうにゅう たまご	こめ バター ごま油 さとう こむぎこ	たまねぎ グリーンピース にんじん マッシュルーム もやし きゅうり 赤ピーマン こまつな キャベツ かぼちゃ	コンソメ 食塩 こしょう パセリ粉 おろししょうが しょうゆ 穀物酢

*0・1歳児は午前のおやつを下の通り、提供しています。
(全て卵不使用のおやつです。)

月:ぱりんこ
火:アンパンマンビスケット
水:アンパンマンせんべい
木:ハッピーターン
金:カルシウムせんべい

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
年齢	(kcal)	(g)	(g)	(g)
3歳以上児	531	20.3	17.9	1.8
2歳児	434	16.3	14.7	1.4
1歳児	333	12.2	11.1	1.1