

2025年10月



献立予定表（ばら・ゆり・すみれ）



栄 保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				元気に運動する力をつくるもの	元気な体をつくるもの	体の調子を整えるもの					元気に運動する力をつくるもの	元気な体をつくるもの	体の調子を整えるもの
1	水	コーンクリームシチュー いりこ スクランブルエッグ 小魚サラダ ふりかけ	牛乳 きつねおにぎり	米、じゃがいも、三 温糖、油、ごま、こ ま油	牛乳、卵、鶏肉、し らす干し、油揚げ、 いりこ	キャベツ、クリームコーン、た まねぎ、きゅうり、にんじん、 ほうれんそう	17	金	ハヤシライス いりこ 小松菜のごまサラダ 玉子スープ オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	じゃがいも、マカロ ニ、三温糖、油、こ ま、米	牛乳、牛肉、卵、き な粉、ハム、スキム ミルク、いりこ	たまねぎ、オレンジ、にんじ ん、こまつな、もやし、えのき だけ、トマトビュレ、しめ じ、コーン
2	木	鮭の味噌チーズ焼き いりこ じゃが芋と昆布の炒め煮 にら玉汁 オレンジ	牛乳 かぼすケーキ	じゃがいも、ホット ケーキ粉、三温糖、 油、米	牛乳、さけ、卵、パ ター、チーズ、み そ、いりこ	オレンジ、にんじん、たまね ぎ、えのきだけ、にら、いんげ ん、かぼす、こんぶ	18	土	けんちんうどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 クラッカー	うどん、さつまい も、さといも、三温 糖、クラッカー	牛乳、鶏肉、いりこ	みかん、だいこん、にんじん、 ねぎ、椎茸
3	金	親子丼 いりこ 切干大根とひじきのごまネーズ和え なめこのみそ汁 バナナ	牛乳 もちもちチーズパン	白玉粉、マヨネー ズ、油、ごま、三温 糖、米	牛乳、卵、鶏肉、豆 腐、チーズ、みそ、 いりこ	バナナ、たまねぎ、なめこ、に んじん、きゅうり、コーン、い んげん、切り干しだいこん、ね ぎ、ひじき、椎茸	19	日	休 日				
4	土	五目うどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 クラッカー	うどん、三温糖、ク ラッカー	牛乳、鶏肉、かまぼ こ、いりこ	かぼちゃ、にんじん、たまね ぎ、ねぎ、椎茸、わかめ	20	月	豚肉と納豆の旨煮 いりこ 白菜の昆布和え きのこの味噌汁 オレンジ	牛乳 玉子サンド	ロールパン、マヨ ネーズ、三温糖、こ ま油、米	牛乳、納豆、豆腐、 卵、豚肉、みそ、い りこ	はくさい、オレンジ、たまね ぎ、にんじん、きゅうり、えの きだけ、しめじ、ねぎ、塩こん が、椎茸
5	日	休 日					21	火	あじの味噌マヨ焼き いりこ 五目大豆 もずく汁 みかん缶	牛乳 黒糖蒸しパン	米粉、こんにゃく、 黒砂糖、油、マヨ ネーズ、三温糖、米	牛乳、あじ、豆乳、 大豆、みそ、いりこ	みかん、もずく、えのきだけ、 にんじん、ごぼう、いんげん、 ねぎ、椎茸
6	月	お月見つくね いりこ 小松菜のなめだけあえ 里芋の味噌汁 バナナ	牛乳 お月見まんじゅう	さつまいも、小麦 粉、さといも、三温 糖、米粉、油、米	牛乳、豆腐、鶏ひき 肉、みそ、豆乳、い りこ	バナナ、こまつな、にんじん、 もやし、えのきだけ、なめだ け、れんこん、たまねぎ、ひじ き、わかめ	22	水	中華風じゃが芋のオムレツ いりこ ほうれん草とツナのあえ物 わかめスープ バナナ	牛乳 ビビンバ風おにぎり	米、じゃがいも、 油、三温糖、ごま、 ごま油	牛乳、卵、豚ひき 肉、牛ひき肉、ツナ 缶、いりこ	バナナ、ほうれんそう、たまね ぎ、もやし、にんじん、えのき だけ、いんげん、こまつな
7	火	あじのしょうが焼き いりこ 春雨サラダ なすのみそ汁 チーズ	牛乳 お好み焼き	小麦粉、はるさめ、 片栗粉、マヨネー ズ、油、ごま、米	牛乳、あじ、豆腐、 チーズ、豆腐、卵、 ツナ缶、みそ、ハ ム、油揚げ、いり こ、かつお節	きゅうり、キャベツ、コーン、 にんじん、なす、しょうが、わ かめ	23	木	さばのカレー揚げ いりこ 小松菜の磯和え さつま汁 オレンジ	牛乳 フルーツヨーグルト	さつまいも、小麦 粉、油、三温糖、米	ヨーグルト、さば、 みそ、いりこ	オレンジ、こまつな、バナナ、 だいこん、もやし、にんじん、 もも、みかん、パン、ごぼ う、ねぎ、のり
8	水	鶏肉のマーマレード焼き いりこ コロコロポテトサラダ 押麦のスープ バナナ	牛乳 きのこの炊き込みご飯	じゃがいも、米、マ ヨネーズ、マーマ レード、押麦、はる さめ、片栗粉、三温 糖	牛乳、鶏肉、いりこ	バナナ、にんじん、きゅうり、 しめじ、いんげん、ねぎ、椎茸	24	金	豆腐の肉あんかけ丼 いりこ 切干大根の黒ごまサラダ 鮭のすまし汁 バナナ	牛乳 くろがねもち	片栗粉、黒砂糖、三 温糖、マヨネーズ、 ごま、葱、米	牛乳、豆腐、豚肉、 きな粉、いりこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、えのきだけ、椎茸、 ねぎ、いんげん、切り干しだい こん、しょうが
9	木	白身魚のタルタル焼き いりこ ひじきの五目煮 切干大根のみそ汁 みかん缶	牛乳 鮭のココアラスク	さつまいも、グラ ニュー糖、葱、油、 三温糖、米、マヨ ネーズ	牛乳、あかうお、豆 腐、みそ、ちくわ、 油揚げ、バター、い りこ	みかん、にんじん、切り干しだ いこん、いんげん、ひじき、ね ぎ、青のり	25	土	和風スバゲティ 豆腐スープ パン缶 いりこ	牛乳 せんべい	スバゲティ、油、せ んべい	牛乳、豆腐、ツナ 缶、わかめ、いりこ	たまねぎ、パン、にんじん、 しめじ、えのきだけ、椎茸、に んにく
10	金	れんこん入り納豆肉みそ丼 いりこ もやしとわかめのナムル かき玉汁 オレンジ	ヨーグルトゼリー クラッカー	三温糖、片栗粉、 油、ごま、ごま油、 米	納豆、豚ひき肉、牛 乳、ヨーグルト、 卵、みそ、セラチ ン、いりこ	オレンジ、たまねぎ、もやし、 きゅうり、にんじん、れんこ ん、いんげん、レモン、わかめ	26	日	休 日				
11	土	ナポリタン きのこスープ パン缶 いりこ	牛乳 ビスケット	スバゲティ、油、ピ スケット	牛乳、ウインナー、 いりこ	たまねぎ、パン、にんじん、 しめじ、えのきだけ、ピーマン	27	月	じゃが芋と根菜のそぼろ煮 いりこ ほうれん草のごま和え 大根のすまし汁 バナナ	牛乳 きなこクリームサンド	じゃがいも、食パ ン、三温糖、油、こ ま、米	牛乳、豚ひき肉、牛 ひき肉、豆腐、きな 粉、いりこ	バナナ、もやし、ほうれんそ う、にんじん、たまねぎ、だい こん、えのきだけ、いんげん、 ごぼう、れんこん、わかめ
12	日	運動会					28	火	白身魚の煮つけ いりこ かぼちゃのサラダ 白菜のみそ汁 パン缶	牛乳 スイートポテト	さつまいも、マヨ ネーズ、三温糖、米	牛乳、あかうお、豆 腐、みそ、卵、パ ター、ハム、油揚 げ、いりこ	かぼちゃ、はくさい、パン、 きゅうり、コーン、にんじん、 えのきだけ、しょうが
13	月	休 日					29	水	れんこん入り松風焼き いりこ さつま芋のきんぴら 豆腐のすまし汁 オレンジ	牛乳 アップルパンチ	りんごジュース、さ つまいも、ごま、パ ン粉、三温糖、米	鶏ひき肉、豆腐、 卵、みそ、バター、 いりこ	れんこん、たまねぎ、バナナ、 オレンジ、パン、みかん、に んじん、もも、えのきだけ、い んげん、ねぎ、わかめ
14	火	さばのおろし煮 さつまいもサラダ ごぼうのみそ汁 オレンジ	牛乳 ジャムサンド	さつまいも、食パ ン、いちごジャム、 三温糖、米、マヨ ネーズ	牛乳、さば、みそ、 ツナ缶、油揚げ、い りこ	だいこん、オレンジ、たまね ぎ、きゅうり、にんじん、ごぼ う、ねぎ、しょうが	30	木	鮭の西京焼き風 いりこ 小松菜の納豆あえ 春雨スープ バナナ	牛乳 ツナひじきおにぎり	米、はるさめ、三温 糖、油、ごま	牛乳、さけ、納豆、 ツナ缶、みそ、いり こ	こまつな、もやし、バナナ、に んじん、たまねぎ、ねぎ、椎 茸、ひじき
15	水	ハンバーガー フライドポテト マカロニサラダ トマトとたまごのスープ	りんごケーキ	パン、りんごジュ ース、フライドポテ ト、ホットケーキ 粉、マカロニ、三温 糖、マヨネーズ、パ ナ	豚ひき肉、牛ひき 肉、卵、牛乳、パ ター、いりこ	たまねぎ、トマト、りんご、 きゅうり、にんじん、えのきた け、コーン、キャベツ	31	金	秋野菜のカレー グリーンサラダ レタスのスープ オレンジ	牛乳 ハロウィンクッキー	さつまいも、小麦 粉、三温糖、油、米	牛乳、豚肉、パ ター、卵、スキムミ ルク、いりこ	たまねぎ、こまつな、オレン ジ、にんじん、もやし、なす、 えのきだけ、レタス、しめじ、 コーン、トマトビュレ
16	木	鮭のパン粉焼き いりこ 炒り豆腐 じゃが芋のみそ汁 バナナ	牛乳 さつま芋のレモン煮	さつまいも、じゃが いも、三温糖、パン 粉、マヨネーズ、 油、片栗粉、米	牛乳、豆腐、さけ、 ツナ缶、みそ、油揚 げ、いりこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、 えのきだけ、いんげん、ねぎ、 ひじき、椎茸、レモン、青のり	1 か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)						
							エネルギー		423kcal	鉄	2.1mg		
							たんぱく質		21.6g	カルシウム	298mg		
							脂質		17.4g	ビタミンC	25mg		
							塩分		2.4g	食物繊維	4.8mg		

★都合により献立を変更する場合があります。