

2025年10月				献立予定表（ふじ・きく・もも）				栄こども園									
日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			9時30分おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			9時30分おやつ		
				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	ご飯 コーンクリームシチュー スクランブルエッグ 小魚サラダ	ふりかけ いりこ きつねおにぎり	牛乳	米、じゃがいも、三温糖、油、ごま、ごま油	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	牛乳 軽いお菓子	17	金	ハヤシライス 小松菜のごまサラダ 玉子スープ オレンジ	いりこ マカロニあべかわ	じゃがいも、マカロニ、三温糖、油、ごま、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、ごまつな、もやし、えのきだけ、トマトピューレ、しめじ、コーン	牛乳 軽いお菓子	
2	木	ご飯 鮭の味噌チーズ焼き じゃが芋と昆布の炒め煮 にら玉汁	オレンジ いりこ かぼすケーキ	牛乳	じゃがいも、ホットケーキ粉、三温糖、油、米	牛乳、さけ、卵、バター、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	牛乳 軽いお菓子	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	牛乳 軽いお菓子	
3	金	親子丼 切干し大根とひじきのごまネーズ和え なめこのみそ汁 バナナ	いりこ もちもちチーズパン	牛乳	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	牛乳 軽いお菓子	19	日	休	日					
4	土	五目うどん 南瓜の甘煮 いりこ	牛乳 クラッカー	牛乳	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	牛乳 軽いお菓子	20	月	ご飯 豚肉と納豆の旨煮 白菜の昆布和え きのこの味噌汁	オレンジ いりこ 玉子サンド	ロールパン、マヨネーズ、三温糖、ごま油、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、塩こんぶ、椎茸	麦茶 軽いお菓子	
5	日	休	日					21	火	ご飯 あじの味噌マヨ焼き 五目大豆 もすく汁	みかん缶 いりこ 黒糖蒸しパン	牛乳	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、もすく、えのきだけ、にんじん、ごぼう、いんげん、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子	
6	月	ご飯 お月見つくね 小松菜のなめたけあえ 里芋の味噌汁	バナナ いりこ お月見うさぎまんじゅう	牛乳	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、ごまつな、にんじん、もやし、えのきだけ、なめたけ、れんこん、たまねぎ、ひじき、わかめ	麦茶 軽いお菓子	22	水	ご飯 中華風じゃが芋のオムレツ ほうれん草とツナのあえ物 わかめスープ	バナナ いりこ ビビンバ風おにぎり	牛乳	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、ごまつな	牛乳 軽いお菓子
7	火	ご飯 あじのしょうが焼き 春雨サラダ なすのみそ汁	チーズ いりこ お好み焼き	牛乳	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	きゅうり、キャベツ、コーン、にんじん、なす、しょうが、わかめ	牛乳 軽いお菓子	23	木	ご飯 さばのカレー揚げ 小松菜の磯和え さつま汁	オレンジ いりこ フルーツヨーグルト	牛乳	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、ごまつな、バナナ、だいこん、もやし、にんじん、もも、みかん、パイナップル、ごぼう、ねぎ、のり	牛乳 軽いお菓子
8	水	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き コロコロポテトサラダ 押麦のスープ	バナナ いりこ きのこの炊き込みご飯	牛乳	じゃがいも、米、マヨネーズ、マーメレード、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	牛乳 軽いお菓子	24	金	豆腐の肉あんかけ丼 切干大根の黒ごまサラダ 麩のすまし汁 バナナ	いりこ くろがねもち	牛乳	片栗粉、黒砂糖、三温糖、マヨネーズ、ごま、麩、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	牛乳 軽いお菓子
9	木	ご飯 白身魚のタルタル焼き ひじきの五目煮 切干大根のみそ汁	みかん缶 いりこ 麩のココアラスク	牛乳	さつまいも、グラニュー糖、麩、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	牛乳 軽いお菓子	25	土	和風スバゲティ 豆腐スープ パイナップル いりこ	牛乳 せんべい	牛乳	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、パイナップル、にんじん、しめじ、えのきだけ、椎茸、にんにく	牛乳 軽いお菓子
10	金	れんこん入り納豆肉みそ丼 もやしとわかめのナムル かき玉汁 オレンジ	いりこ クラッカー	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、ゼラチン、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	牛乳 軽いお菓子	26	日	休	日					
11	土	ご飯 ナポリタン きのこスープ パイナップル いりこ	牛乳 ビスケット	牛乳	スバゲティ、油、ビスケット	牛乳、ウインナー、いりこ	たまねぎ、パイナップル、にんじん、しめじ、えのきだけ、ピーマン	牛乳 軽いお菓子	27	月	ご飯 じゃが芋と根菜のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え 大根のすまし汁	バナナ いりこ きなこクリームサンド	牛乳	じゃがいも、食パン、三温糖、油、ごま、米	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豆乳、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	麦茶 軽いお菓子
12	日	運動会						28	火	ご飯 白身魚の煮つけ かぼちゃのサラダ 白菜のみそ汁	パイナップル いりこ スイートポテト	牛乳	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、バター、ハム、油揚げ、いりこ	かぼちゃ、はくさい、パイナップル、きゅうり、コーン、にんじん、えのきだけ、しょうが	牛乳 軽いお菓子	
13	月	休	日					29	水	ご飯 れんこん入り松風焼き さつま芋のきんぴら 豆腐すまし汁	オレンジ いりこ アップルパンチ	牛乳	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、パイナップル、みかん、にんじん、もも、えのきだけ、いんげん、ねぎ、わかめ	牛乳 軽いお菓子	
14	火	ご飯 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 いりこ ジャムサンド	牛乳	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	牛乳 軽いお菓子	30	木	ご飯 鮭の西京焼き風 小松菜の納豆あえ 春雨スープ	バナナ いりこ ツナひじきおにぎり	牛乳	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	ごまつな、もやし、バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、椎茸、ひじき	牛乳 軽いお菓子
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	ジュース いりこ	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	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、バター、いりこ	たまねぎ、トマト、りんご、きゅうり、にんじん、えのきだけ、コーン、キャベツ	牛乳 軽いお菓子	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	いりこ ハロウィンクッキー	牛乳	さつまいも、小麦粉、三温糖、油、米	牛乳、豚肉、バター、卵、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、ごまつな、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、トマトピューレ	牛乳 軽いお菓子
16	木	ご飯 鮭のパン粉焼き 炒り豆腐 じゃが芋のみそ汁	バナナ いりこ さつま芋のレモン煮	牛乳	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	牛乳 軽いお菓子	1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	458 kcal 19.2 g 15.5 g 1.8 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	1.8 mg 297 mg 19 mg 3.8 g			

★都合により献立を変更する場合があります。