

2025年 10月分献立表

はなにご保育園

日	曜 日	献 立 名	材 料 名			おやつ	午 前
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 後
1	水	ごはん チャプチェ風 みそ汁（豆腐、なめこ） 果物（柿） 麦茶	緑豆はるさめ 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ごま油 オリーブ油、ホップコーン	豚肉 絹ごし豆腐 みそ 牛乳	青ピーマン 柿 乾きくらげ にんじん なめこ たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 ポップコーン（塩） 麦茶 牛乳	
2		ごはん 鯖の煮つけ かぶの甘酢あえ みそ汁（キャベツ、ごぼう） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 中華めん ごま油	みそ まさば 豚肉 牛乳	キャベツ しょうが ごぼう きゅうり かぶ、チンゲンサイ ホップコーン缶	クラッカー 麦茶 牛乳 しょうゆラーメン 麦茶 牛乳	
3		ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き ブロッコリーとコーンの中華サラダ 春雨スープ 麦茶	緑豆はるさめ 精白米 うるち米 ノエグマヨネーズ オリーブ油 ごま油、上白糖 米粉、白ごま	鶏肉 みそ 牛乳	ホップコーン缶 ブロッコリー にんじん たまねぎ にら	せんべい 麦茶 牛乳 米粉のチヂミ チヂミたれ 麦茶、牛乳	
4		カレーうどん 大根サラダ 果物（もも缶） 麦茶	調合油 片栗粉 干しうどん 上白糖、ぶどうパン ノエグマヨネーズ カレー粉、アルギン酸	豚肉 油揚げ 牛乳	黄桃缶 にんじん だいこん たまねぎ さやいんげん きゅうり	ビスケット 牛乳 麦茶 レーズンパン 麦茶 牛乳	
6	月	デミハヤシライス さわやかキャベツ スープ（かぶ） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油 コンソメ 白玉粉	豚肉 豆腐 きなこ 牛乳	野菜ジュース グリルベース パンアゲル缶缶詰 キャベツ、えのきたけ たまねぎ、かぶ きゅうり、かぶ菜	クラッカー 麦茶 牛乳 6日【十五夜】お月見団子 20日：コーンフレーク 麦茶、牛乳	
7		ごはん 鯖のゆかり揚げ 小松菜と人参のナムル みそ汁（茄子、えのき） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 小麦粉 ごま油 パナソニックの素	みそ さわら 牛乳	ふりかけ ゆかり にんじん なす こまつな えのきたけ	せんべい 麦茶 牛乳 パパロアムス 麦茶 牛乳	
8		ごはん 鶏のパン粉焼き れんこんのマリネ みそ汁（白菜、さつまいも） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 乾燥パン粉 上白糖、さつまいも ノエグマヨネーズ おろしキャベツ粉	鶏肉 みそ 牛乳	れんこん はくさい にんじん オレンジジュース	ビスケット 牛乳 麦茶 人参マフィン 麦茶 牛乳	
9		栗ごはん 鯖のちゃんちゃん焼き すまし汁（チンゲン菜、油揚げ） 果物（りんご） 麦茶	くり 調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油	油揚げ みそ さけ ウイナナーセージ 牛乳	チンゲンサイ キャベツ りんご ぶなしめじ にんじん 青ピーマン、たまねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳 おやつナポリタン 麦茶 牛乳	
10	金	ごはん 厚揚げと茄子の中華風炒め 白菜の塩昆布和え みそ汁（鮎、人参） 麦茶	鮎 精白米 うるち米 上白糖 ごま油	豚ひき肉 生揚げ みそ 牛乳	塩昆布 チンゲンサイ はくさい にんじん たまねぎ なす、きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 みそおにぎり 麦茶 牛乳	
11		あんかけ焼きそば スープ（わかめ、もやし） 果物（みかん缶） 麦茶	調合油 蒸し中華めん 片栗粉 ごま油 黒糖ロートパン	豚ひき肉 牛乳	キャベツ かつわかれ りよくとうもろやし みかん缶 にんじん たまねぎ	ビスケット 牛乳 麦茶 黒糖パン 麦茶 牛乳	
14		ごはん 鯖の塩麹焼き 里芋と野菜の鶏そぼろ煮 みそ汁（切干大根、ほうれん草） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 ビーフン さといも 上白糖、ごま油	鶏ひき肉 みそ まだら アルギン酸ローレン 牛乳	切干大根 いんげん ほうれんそう にんじん 乾きくらげ キャベツ	せんべい 麦茶 牛乳 焼きビーフン 麦茶 牛乳	
27		中華丼 胡瓜とわかめの酢の物 きのこスープ 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油 ごま油 食パン、いちごジャム	豚肉 アルギン酸ローレン 牛乳	乾しいたけ チンゲンサイ かつわかれ まいたけ 生 にんじん、えのきたけ たまねぎ、きゅうり	クラッカー 麦茶 牛乳 ジャムサンド（イチゴ） 麦茶 牛乳	
29	水	ごはん 鶏肉とピーマンの炒め物 みそ汁（キャベツ、人参） 果物（バナナ） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油	鶏肉 みそ 油揚げ 牛乳	青ピーマン バナナ 生 キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ、しょうが	ビスケット 麦茶 牛乳 こぎつねごはん 麦茶 牛乳	
30		ごはん 白身魚のおろし煮 がけ【鹿児島県】 みそ汁（もやし、油揚げ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 米粉 小麦粉 上白糖 さつまいも、干しうどん	シロイ 油揚げ みそ	りよくとうもろやし にんじん にら、ねぎ だいこん しょうが かつわかれ	クラッカー 麦茶 牛乳 わかめうどん 麦茶 牛乳	
31		【ハロウィン】 ロールパン ドラキュラスープ コルカノン（アイルランド料理） 麦茶	ホップコーン ロートパン オリーブ油 バター おろしキャベツ粉 上白糖	ウイナナーセージ アルギン酸ローレン 牛乳	乾燥ひじき ブロッコリー かぼちゃ トマト缶 キャベツ たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 【ハロウィンおやつ】 ジャック・オ・ランタンクッキー 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	488kcal	571 kcal
たんぱく質	18.4g	21.8g
脂質	16.4g	17.7g