



10月の献立表

2025年10月

関戸みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	ゆで ブロッコリー	ご飯 すまし汁(かぶ・わかめ) 鶏肉のごまみそ焼き キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	胚芽米、さつまいも、ごま、きび砂糖、なたね油	鶏もも肉、牛乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン(卵なし乳含む)、生クリーム、粉チーズ、バター	かき、キャベツ、たまねぎ、かぶ、エリンギ、しめじ、えのきたけ、カットわかめ	お茶 きのこのリゾット風 ふかし芋
02 木 きいろ クッキング	人参 スティック	カレーうどん ポテトサラダ フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、じゃがいも、片栗粉、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、べにさけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	なし、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、しめじ、こまつな、焼きのり	お茶 鮭おにぎり 大根スティック
03 金	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 魚の煮付け 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、マカロニ、きび砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、きな粉、ちくわ、豆みそ、いわし(煮干し)	りんご、刻みこんぶ、日本かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、しょうが、干しいたけ	牛乳 マカロニきな粉 煮干し
04 土	煮干し	焼き鶏井 みそ汁(大根・えのき) フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、きび砂糖、なたね油、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	なし、だいこん、ねぎ、えのきたけ、にんじん、こんぶ(だし用)、焼きのり	お茶 きつねうどん こんぶ
06 月	チーズ	ご飯 すまし汁(お麩・人参) 魚のみそ焼き 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、焼ふ、きび砂糖、なたね油	さわら、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、はくさい、にんじん、かぶ、ほうれんそう、かぶ・葉、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、しょうが、塩こんぶ、焼きのり	お茶 鶏そぼろごはん かぶの塩昆布あえ
07 火	かぼちゃ の煮物	ひき肉と大豆のドライカレー 福神漬け ツナサラダ フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、きび砂糖、小麦粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、大豆(ゆで)、卵、ツナ油漬缶	かき、たまねぎ、キャベツ、オレンジ天然果汁、にんじん、ピーマン、きゅうり、なす、福神漬、にんにく	牛乳 オレンジ風味のフレンチトースト 人参スティック
08 水	きゅうり スティック	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) さんまの塩焼き きんぴらごぼう フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、なたね油、ごま油、ごま、きび砂糖	さんま、たらこ、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、バター	なし、にんじん、ごぼう、たまねぎ、なめこ、たまねぎ、だいこん、焼きのり	お茶 たらこうどん チーズ
09 木	ごぼう スティック	ご飯 豆乳みそ汁 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン(卵なし乳含む)	かき、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、はくさい、しめじ、ピーマン、コーン缶、パセリ、こんぶ(だし用)	牛乳 ツナとポテトのソテー こんぶ
10 金	大根 スティック	ブレッチェン クリームシチュー コールスローサラダ フルーツ	ブレッチェン(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、なたね油、ごま(乾)、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、豆みそ、バター	なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、マッシュルーム	お茶 五平もち 中華きゅうり
11 土	煮干し	焼き豚チャーハン 和風きのこスープ フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、はちみつ、マヨドレ(卵・乳なし)、ごま油	牛乳、焼き豚、バター	みかん、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、干しいたけ	牛乳 はちみつトースト ゆでブロッコリー
14 火	チーズ	ご飯 すまし汁(里芋・人参) 揚げかじき 和風サラダ フルーツ	胚芽米、さといも、コーンフレーク、なたね油、小麦粉、きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、かじき、豆みそ	かき、キャベツ、ごぼう、きゅうり、みかん缶、コーン缶、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ、わかめ(乾)	お茶 ヨーグルトシリアル ごぼうスティック
15 水	ゆで ブロッコリー	ご飯 すまし汁(かぶ・わかめ) 鶏肉のごまみそ焼き キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	胚芽米、さつまいも、ごま、きび砂糖、なたね油	鶏もも肉、牛乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン(卵なし乳含む)、生クリーム、粉チーズ、バター	りんご、キャベツ、たまねぎ、かぶ、エリンギ、しめじ、えのきたけ、カットわかめ	お茶 きのこのリゾット風 ふかし芋
16 木	人参 スティック	カレーうどん ポテトサラダ フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、じゃがいも、片栗粉、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、べにさけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	なし、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、しめじ、こまつな、焼きのり	お茶 鮭おにぎり 大根スティック

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー563kcal・たんぱく質23.0g・脂質17.4g)

2日(木)きいろ組クッキング(鮭おにぎり)の予定です。

8日(水)きみどり組はさんまを一尾食べます。

20日(月)は野外保育です。きいろ組以上のクラスはお弁当の用意をお願いします。

24日(金)は誕生会メニューです。





献立表



2025年10月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17金	粉ふき芋	ごはん みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 魚の煮付け 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、マカロニ、きび砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、きな粉、ちくわ、豆みそ、いわし(煮干し)	りんご、刻みこんぶ、日本かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、しょうが、干しいたけ	牛乳 マカロニきな粉 煮干し
18土	煮干し	焼き鶏井 みそ汁(大根・えのき) フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、きび砂糖、なたね油、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	なし、だいこん、ねぎ、えのきたけ、にんじん、こんぶ(だし用)、焼きのり	お茶 きつねうどん こんぶ
20月 野外 保育	チーズ	ご飯 すまし汁(お鮓・人参) 魚のみそ焼き 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、焼ふ、きび砂糖、なたね油	さわら、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、はくさい、にんじん、かぶ、ほうれんそう、かぶ・葉、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、しょうが、塩こんぶ、焼きのり	お茶 鶏そぼろごはん かぶの塩昆布あえ
21火	かぼちゃの煮物	ひき肉と大豆のドライカレー 福神漬け ツナサラダ フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、きび砂糖、小麦粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、大豆(ゆで)、卵、ツナ油漬缶	かき、たまねぎ、キャベツ、オレンジ天然果汁、にんじん、ピーマン、きゅうり、なす、福神漬、にんにく	牛乳 オレンジ風味のフレンチトースト 人参スティック
22水	きゅうりスティック	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) さんまの塩焼き きんぴらごぼう フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、なたね油、ごま油、ごま、きび砂糖	さんま、たらこ、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、バター	なし、にんじん、ごぼう、たまねぎ、なめこ、たまねぎ、だいこん、焼きのり	お茶 たらこうどん チーズ
23木	ごぼうスティック	ご飯 豆乳みそ汁 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン(卵なし乳含む)	かき、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、はくさい、しめじ、ピーマン、コーン缶、パセリ、こんぶ(だし用)	牛乳 ツナとポテトのソテー こんぶ
24金 誕生会	ゆでさつま芋	ご飯 チキンスープ 鮭フライ マカロニサラダ フルーツ	胚芽米、パイ生地、きび砂糖、マカロニ、パン粉、なたね油、小麦粉、マヨドレ(卵・乳なし)、片栗粉、コッペン(乳・卵なし)	牛乳、ベにさけ、鶏もも肉、生クリーム、バター	りんご、みかん、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶	(幼児)牛乳・りんご パンキンパイ(乳児) お茶・ミルクスープ かぼちゃパン
25土	煮干し	焼き豚チャーハン 和風きのこスープ フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、はちみつ、マヨドレ(卵・乳なし)、ごま油	牛乳、焼き豚、バター	みかん、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、干しいたけ	牛乳 はちみつトースト ゆでブロッコリー
27月	チーズ	ご飯 豆腐みそ汁(わかめ) 豚肉のしょうが焼き 小松菜と切干大根のナムル フルーツ	胚芽米、小麦粉、黒砂糖、なたね油、ごま、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	みかん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが、切り干しだいこん、にんにく、わかめ(乾)	牛乳 黒糖蒸しパン 胡瓜スティック
28火	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(里芋・人参) 揚げかじき 和風サラダ フルーツ	胚芽米、さといも、コーンフレーク、なたね油、小麦粉、きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、かじき、豆みそ	かき、キャベツ、ごぼう、きゅうり、みかん缶、コーン缶、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ、わかめ(乾)	お茶 ヨーグルトシリアル ごぼうスティック
29水	人参スティック	ご飯 すまし汁(豆苗・はんぺん) 厚揚げのみそ炒め さつま芋のレモン煮 フルーツ	胚芽米、さつまいも、ごま油、片栗粉、ごま、きび砂糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	なし、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、ピーマン、トウモロコシ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、レモン果汁、焼きのり、にんにく、しょうが	お茶 炊き込みごはん ブロッコリーのごま和え
30木	大根スティック	栗ご飯 麩のすまし汁(三つ葉) さばの照り焼き ほうれん草としめじの炒め物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、くり、焼ふ、なたね油	さば、鶏もも肉(皮付き)、いわし(煮干し)	みかん、ほうれんそう、にんじん、だいこん、しめじ、糸みつば、ねぎ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	お茶 すいとん 煮干し
31金	ゆでブロッコリー	ブレッチェン かぼちゃのクリームシチュー コールスローサラダ フルーツ	ブレッチェン(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、きび砂糖、なたね油、ごま(乾)、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、豆みそ、バター	なし、日本かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、マッシュルーム	お茶 五平もち 中華きゅうり

今月の果物は、りんご、梨、かき、みかんなどになります。
材料の食材は、都合により変更になる場合があります。

