

2025年度 10月 給食献立予定表

認定こども園あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	午後のおやつ	材 料 名		
				赤	緑	黄
				血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの
1 水	○	麦ご飯 果物 八宝菜 もやしの磯和え みそ汁	麦茶 メーブルマフィン	豚もも肉 なんと/牛乳 刻みのり わかめ みそ	果物 白菜 小松菜 人参 筍 きくらげ もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 油 片栗粉 ごま油/ホットケーキ粉 砂糖 バター メーブルシロップ
2 木	○	麦ご飯 果物 マグロのかりん揚げ マカロニサラダ 具だくさん汁	麦茶 ふわっとふー	カジキマグロ ロースハム 油揚げ 豆腐	果物 きゅうり 人参 とうもろこし 大根 人参 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 ごま 片栗粉 砂糖 油/麩 バター グラニュー糖
3 金	○	焼きそば スマイルポテト 果物 すまし汁	麦茶 米粉のケーキ	豚もも肉 豆腐	果物 玉ねぎ 筍 人参	米 押麦 中華蒸麺 油 ごま油 じゃがいも 油/米粉のケーキ
4 土	○	チキンライス ウインナー フロッコリー 果物 野菜スープ	麦茶 クッキー	鶏もも肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ フロッコリー 果物 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	米 押麦 油 /クッキー じゃがいも
6 月	○	麦ご飯 果物 カレーのごま照り焼き ハムサラダ さつまいものみそ汁	麦茶 みたらしまカロニ	カラスカレイ ロースハム みそ	果物 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき	米 押麦 ごま 砂糖/マカロニ 片栗粉 砂糖 マヨネーズ
7 火	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き 干草和え みそ汁	麦茶 コロツケ	鶏もも肉 油揚げ わかめ みそ	果物 りんご レモン しらたき キャベツ ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ 椎茸	米 押麦 砂糖/コロツケ 油 砂糖 ごま油
8 水	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き ツナ海草サラダ すまし汁	麦茶 シリアルバー	生鮭 みそ ツナ わかめ	果物 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ	米 押麦 砂糖/コーンフレーク バター マシュマロ 砂糖 ごま油 じゃがいも
9 木	○	麦ご飯 いちごヨーグルト 魚のフライ フロッコリー ひじき煮 みそ汁	麦茶 オレンジ蒸しパン	いちごヨーグルト しいたけ/牛乳 油揚げ ひじき 豆腐 みそ	ブロッコリー 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ 玉ねぎ 人参 いんげん しめじ キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし レモン	米 押麦 小麦粉 バン粉 油/ホットケーキ粉 バター 砂糖 マーメイド
10 金	○	伊豆しかカレー チーズサラダ かみかみ昆布 果物	麦茶 クリームパン	しかひき肉 チーズ 昆布	果物	米 押麦 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖 油/クリームパン
11 土	○	チャーハン 小魚 果物 中華スープ	麦茶 せんべい	焼豚 なんと いわし	玉ねぎ 人参 ビーマン とうもろこし 果物 玉ねぎ もやし チンゲン菜	米 押麦 油 ごま油 ごま 砂糖/せんべい
14 火	○	食パン ブルーベリージャム 果物 クリスピーチキン シルバーサラダ 秋野菜のスープ	麦茶 わかめおにぎり	鶏もも肉/わかめ ロースハム	果物 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 しめじ	食パン ブルーベリージャム コーンフレーク/米 油 春雨 マヨネーズ 砂糖 さつまいも
15 水	○	麦ご飯 果物 ホイコーロー フレンチサラダ 豆腐のスープ	麦茶 ミニポテト	豚もも肉 みそ ツナ 豆腐	果物 キャベツ 人参 ビーマン きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ 星型人参	米 押麦 砂糖 油 片栗粉 ごま油/じゃがいも 油 砂糖 油 麩
16 木	○	麦ご飯 果物 さんまの塩焼き 納豆 じゃがいものバターソテー 豚汁	麦茶 セサミクッキー	さんま 納豆/牛乳 豚もも肉 油揚げ みそ	果物 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ 人参 いんげん しめじ トマト キャベツ 人参 とうもろこし きゅうり	米 押麦 /ごま 黒ごま ホットケーキ粉 バター 砂糖 じゃがいも バター
17 金	○	スパゲティーミートソース コーンサラダ 果物 コンソメスープ	麦茶 サンドパン	豚ひき肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ トマト キャベツ 人参 とうもろこし きゅうり 果物 玉ねぎ 椎茸	スパゲティー 油 片栗粉 砂糖 砂糖 油/食パン ジャム
18 土	○	ハヤシライス シーザー風サラダ 小魚 果物	麦茶 カステラ	豚もも肉 ロースハム 粉チーズ いわし	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん キャベツ きゅうり 人参 レモン 果物	米 押麦 ハヤシルウ マヨネーズ/カステラ 砂糖 ごま
20 月	○	麦ご飯 果物 さわらのカレー風味焼き 梅肉和え 春雨スープ	麦茶 たこ焼き	さわら/青のり かつお節	果物 キャベツ 人参 小松菜 梅肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	米 押麦 /たこ焼き 砂糖 春雨
21 火	○	麦ご飯 果物 鶏肉のおかから揚げ 中華大根サラダ さつまいものみそ汁	麦茶 きな粉シュガーパイ	鶏もも肉 かつお節/牛乳 ツナ みそ	果物 大根 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 片栗粉 油//パイ生地 グラニュー糖 きな粉 砂糖 ごま油 さつまいも
22 水	○	ラーメン 煮豆 チーズ 果物	麦茶 新米の塩おにぎり	豚もも肉 なんと 金時豆 チーズ	白菜 人参 筍 もやし 玉ねぎ ねぎ 果物	中華生麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖/米 油
23 木	○	麦ご飯 ミニゼリー カレーのオーロラソース焼き フロッコリー 大豆の磯煮 すまし汁	麦茶 リンゴマフィン	カラスカレイ/牛乳 大豆水煮 ひじき 油揚げ わかめ	ブロッコリー/りんご 人参 いんげん 玉ねぎ 人参 えのき	米 押麦 ミニゼリー マヨネーズ/ホットケーキ粉 バター 砂糖 砂糖 油
24 金	○	ギョッパ 焼きポテト 果物 みそ汁	麦茶 どうぶつビスケット	豚ひき肉 鶏ひき肉 油揚げ みそ	もやし 人参 ほうれん草 ねぎ 果物 玉ねぎ 大根	米 押麦 ごま 砂糖 油 ごま油 じゃがいも 油/ビスケット
25 土	○	マーボー豆腐丼 チーズ 果物 わかめのスープ	麦茶 クッキー	豚ひき肉 豆腐 みそ チーズ わかめ	玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 果物 玉ねぎ 人参	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 /クッキー
27 月	○	黒米ご飯 果物 さばの香味焼き 中華春雨サラダ けんちん汁	麦茶 揚げパン	さば ロースハム 鶏もも肉 豆腐	果物 ねぎ きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 人参 ごぼう	米 黒米 ごま 砂糖/ロールパン 油 グラニュー糖 春雨 ごま油 砂糖
28 火	○	麦ご飯 果物 メンチカツ ポテトサラダ みそ汁	麦茶 カラメルプリン	鶏ひき肉/牛乳 ツナ みそ	果物 玉ねぎ きゅうり 人参 玉ねぎ もやし ねぎ	米 押麦 小麦粉 バン粉 油 じゃがいも マヨネーズ
29 水	○	麦ご飯 果物 鮭のコーンマヨネーズ焼き 切干大根煮 若竹汁	麦茶 キャラメルコーン	生鮭 油揚げ わかめ	果物 とうもろこし 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ 筍 人参	米 押麦 マヨネーズ/キャラメルコーン 砂糖 油
30 水	○	麦ご飯 果物 ダンドリーチキン もやしのナムル みそ汁	麦茶 ロールケーキ	鶏もも肉 ヨーグルト みそ	果物 もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜	米 押麦 /ロールケーキ ごま ごま油
31 金	○	食パン 果物 ハンバーグ パンクインサラダ コーン豆乳スープ	麦茶 焼きビーフン	豚ひき肉 豆腐/ツナ ロースハム 豆乳	果物 玉ねぎ 人参/玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	食パン パン粉/ビーフン 油 マヨネーズ

※屋の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています。

※栄養価は、お昼とおやつ合計です。 教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。

※仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。 ※「/」以降は、おやつ食材です。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	503kcal	21.1g	17.4g	1.5g
幼児	559kcal	22.5g	17.1g	1.8g