



10月献立予定表



2025年

しんあい保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの	
1	水	ごはん オレンジ 鯖のごまパン粉焼き 切干大根煮 けんちんみそ汁	牛乳 ■焼きそば	米、■★焼きそば めん、さといも、 油、★パン粉、こ ま油、砂糖、ごま	牛乳、さわか、豚 肉(肩)、みそ、■油 揚げ	オレンジ、にんじん、 キャベツ、だいこん、 たまねぎ、ごぼう、切 り干しだいこん、しい たけ、葉ねぎ、しょうが	牛乳
2	木	ひじきの炊き込みごはん パナナ 干草焼き シルバーサラダ すまし汁	カルピス クリスタルゼリー	米、★■卵不使用 マヨネーズ、はる さめ、砂糖、★焼 い	◎卵、■乳酸菌飲 料(希釈用)、鶏ひき 肉、★なると、■ 油揚げ、生わか め、ひじき	バナナ、にんじん、 きゅうり、ほうれんそ う、しいたけ、コーン 缶、葉ねぎ	牛乳
3	金	ごはん ■豆腐ハンバーグ 磯香浸し みそ汁	麦茶 ■ハムピラフ	米、★パン粉、パ ター、砂糖、片栗 粉	■木綿豆腐、鶏ひ き肉、みそ、★ハ ム、■油揚げ、生 わかめ、焼きのり	たまねぎ、キウイフ ルーツ、ほうれんそ う、キャベツ、にんじ ん、切り干しだいこん	牛乳
4	土	 運動会					
6	月	●十五夜献立● 十五夜ゼリー 三色丼 金時煮豆	牛乳 お月見クレープ いちご・もも組： さつまいもと栗のタルト	米、さといも、砂 糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、 ◎錦糸卵、金時豆 (乾)、豚肉(肩 ロース)、みそ	ほうれんそう、だい こん、にんじん、ごぼ う、葉ねぎ	カルシウム
7	火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース かぼちゃサラダ みそ汁	牛乳 あげぱん(きな粉)	米、■ロールパ ン、★■卵不使用 マヨネーズ、砂 糖、油	牛乳、鶏もも肉、 ■絹ごし豆腐、★ ハム、みそ、■き な粉	バナナ、かぼちゃ、 きゅうり、なめこ、た まねぎ、にんじん、り んご、葉ねぎ、にんに く	牛乳
8	水	ごはん さばの煮付け ■納豆和え みそ汁	牛乳 麩のラスク	米、じゃがいも、 無塩バター、★焼 い、砂糖、バター	牛乳、さば、■挽 きわり納豆、み そ、かつお節	オレンジ、ほうれんそ う、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、葉ね ぎ、しょうが	牛乳
9	木	☆ばなな組お楽しみ献立☆ ■カレー南蛮 ポテトサラダ バナナヨーグルト	ジュース ジャムサンド	ゆでうどん、じゃ がいも、■ロール パン、いちごジャ ム、★■卵不使用 マヨネーズ、砂 糖、油	ヨーグルト(無糖)、 鶏もも肉、★な ると、■油揚げ	バナナ、たまねぎ、に んじん、きゅうり、み かん缶、ねぎ、しいた け、コーン缶、葉ねぎ	牛乳
10	金	ごはん ハンバーグ ひじき煮 みそ汁	麦茶 こんぶおにぎり	米、★パン粉、砂 糖、油	豚ひき肉、みそ、 こんぶ佃煮、■油 揚げ、ひじき、生 わかめ	キウイフルーツ、キャ ベツ、たまねぎ、にん じん	牛乳
11	土	■ハヤシライス ■キャベツのスープ バナナ	牛乳 ■せんべい	米	牛乳、豚肉(肩ロー ス)	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 セロリ、コーン缶、 グリーンピース(冷凍)	牛乳
13	月	 スポーツの日					
14	火	ごはん 鶏のカレー焼き マカロニサラダ みそ汁	牛乳 かりんとうトースト	米、食パン、★■ 卵不使用マヨネー ズ、マカロニ、パ ター、砂糖	牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、み そ、■油揚げ	オレンジ、もやし、 きゅうり、にんじん、 コーン缶、葉ねぎ	牛乳
15	水	■かぼちゃ入りかき揚げ丼 かぶの酢の物 みそ汁 りんご(いちご組：煮りんご)	牛乳 スイートポテト	米、冷凍さつまい も、小麦粉、油、 砂糖、無塩パ ター、片栗粉	牛乳、■絹ごし豆 腐、しらす干し、 みそ、生クリー ム、生わかめ	りんご、かぶ、たまね ぎ、チンゲンサイ、 きゅうり、かぼちゃ、 にんじん、かぶ・葉、 葉ねぎ、しいたけ	牛乳
16	木	☆事務所職員イチオシ☆ ■みそラーメン ■あおのりポテト 柿(いちご組：バナナ)	麦茶 きのごおにぎり	★ゆで中華めん、 米、油	豚ひき肉、★な ると、あおのり	かき、キャベツ、にん じん、もやし、たまね ぎ、しいたけ、コーン 缶、えのきたけ、葉ね ぎ、バナナ	牛乳

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。
■は大豆成分含有の献立です。(醤油・味噌・大豆油除く)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの	
17	金	お弁当の日 	牛乳 ◎あんぱん	ミニトマトやぶどうなどの球体は4等分にしましょう 爪楊枝やピックは危ないのでやめましょう お子さんが食べやすい大きさ・かたさでお願いします			カルシウム
18	土	たまごあんかけ丼 すまし汁 バナナ	牛乳 ■せんべい	米、片栗粉、砂糖、★焼い	牛乳、◎卵、★なると	バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、ねぎ	牛乳
20	月	ごはん ■煮込みハンバーグ ドレッシングサラダ ■きのこスープ	牛乳 りんごケーキ	米、■ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、★パン粉、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、★ウインナー	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、りんご、しめじ、エリンギ、しいたけ、コーン缶	牛乳
21	火	ごはん 鶏の唐揚げ お浸し みそ汁	牛乳 やきいも	さつまいも、米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、■油揚げ、生わかめ、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん	牛乳
22	水	ごはん ■八宝菜 春雨サラダ ■豆腐スープ	牛乳 ◎カステラ	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、■絹ごし豆腐、★なると	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、しいたけ、いんげん、コーン缶、にら	牛乳
23	木	ごはん 魚の紅葉揚げ ごま酢和え みそ汁	麦茶 しらすおにぎり	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、すりごま	かれい、■絹ごし豆腐、■ツナ油漬、みそ、しらす干し	りんご、キャベツ、なめこ、にんじん、葉ねぎ	牛乳
24	金	ごはん ひじき入り肉団子 ブロックの中華和え みそ汁	牛乳 サイダーかん	米、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ、■油揚げ、ひじき	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	牛乳
25	土	すぎ焼き風どんぶり みそ汁 バナナ	牛乳 ■せんべい	米、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、■焼き豆腐、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、しいたけ	牛乳
27	月	ごはん ■黒はんぺんフライ 肉じゃが みそ汁	牛乳 ■肉まん	米、じゃがいも、★パン粉、油、小麦粉、砂糖、★焼い	牛乳、黒はんぺん、豚肉(肩ロース)、◎卵、みそ、生わかめ	オレンジ、たまねぎ、しらたき、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	カルシウム
28	火	ごはん チンジャガロース ナムル ■かぶのスープ	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、じゃがいも、砂糖、ごま油、油、ごま、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、◎卵、★ペーコン	バナナ、もやし、かぶ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、かぶ・葉、にんにく、しょうが	牛乳
29	水	ごはん 豆腐のチーズ団子 三色ごま和え みそ汁	牛乳 ■お好み焼き	米、小麦粉、油、やまといも、片栗粉、砂糖、すりごま	牛乳、■木綿豆腐、チーズ、■ツナ油漬、◎卵、豚ひき肉、みそ、■油揚げ、あおのり	キャベツ、ほうれんそう、キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
30	木	●十三夜献立● すまし汁 栗ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き 筑前煮	麦茶 きんぴらおにぎり	米、くり、さといも、★■卵不使用マヨネーズ、砂糖	さけ、■絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ、生わかめ	かき、にんじん、れんこん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ごぼう、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、バナナ	牛乳
31	金	ロールパン ■パンフキンシチュー ごまドレサラダ ヨーグルト	牛乳 ◎ハロウィンどら焼き	■ロールパン、★■卵不使用マヨネーズ、小麦粉、バター、すりごま、砂糖	牛乳、ヨーグルト(明治)、鶏もも肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、コーン缶	牛乳
献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。 今月はばなな組の希望を入れました 							

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	503 kcal	鉄	1.9 mg
	たんぱく質	18.7 g	カルシウム	187 mg
	脂質	15.7 g	ビタミンC	34 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	4 g

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。