

2025年10月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
1	水	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃこサラダ 果物	牛乳 クラッカーサンド(きな粉)	米、マーガリン、油、砂糖	牛乳、豚肉、ちりめん、きな粉	はくさい、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、コーン、しょうが
2	木	ご飯 肉豆腐 小松菜のごま和え 果物	牛乳 りんご蒸しパン	米、蒸しパンミックス、砂糖、ごま、油	牛乳、豆腐、豆腐、牛肉、牛肉、ちりめん	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、りんご、えのきたけ、ねぎ
3	金	ご飯 ポークビーンズ 切干大根の甘酢和え 果物	牛乳 フルーチェ(もも)	米、メークイン、いりごま、砂糖、油	牛乳、水煮大豆、豚肉、ロースハム	たまねぎ、にんじん、もも、こまつな、切り干しだいこん
4	土	ちゃんぽん麺 里芋の煮っ転がし	牛乳 果物 お菓子	中華麺、さといも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、かまぼこ、えび	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ
6	月	ご飯 さばの煮つけ 小松菜 月見汁	牛乳 お月見団子	米、さといも、白玉粉、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、豆腐、きな粉、みそ、煮干し、さば	こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが
7	火	パン ハッシュドビーフ フレンチサラダ 果物	フルーツヨーグルト	油、砂糖、ロールパン	ヨーグルト、牛肉、牛肉、ロースハム、スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、もも、パイナップル、にんじん、ホールトマト、しめじ、きゅうり、コーン、グリーンピース
8	水	ご飯 回鍋肉 山吹和え 果物	牛乳 キャラメルプリン いりこ	米、キャラメルプリンの素、春雨、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、錦糸卵、みそ、かえりいりこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほうれんそう、ピーマン、しょうが
9	木	ご飯 牛肉とごぼうの煮物 スパゲティサラダ 果物	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、糸蒟蒻、スパゲティ、マヨネーズ、マーガリン、砂糖	牛乳、卵、牛肉、牛肉、ツナ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、きゅうり、いんげん、コーン
10	金	ご飯 吉野煮 ほうれん草のノリノリ和え 果物	牛乳 ツナとニラの落とし焼き	米、メークイン、上新粉、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、絹厚揚げ、鶏肉、卵、ツナ	だいこん、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にら、ねぎ、コーン、いんげん、のり
11	土	豚汁うどん 人参シシリ	牛乳 果物 お菓子	うどん、油、うどん	牛乳、豚肉、みそ、卵、ツナ、油揚げ、煮干し	にんじん、はくさい、たまねぎ、だいこん、しいたけ、ねぎ
14	火	ご飯 凍り豆腐の炒め煮 かぼちゃのヨーグルトサラダ 果物	牛乳 コーンフレーク 鉄分チーズ	米、コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、えび、鉄分チーズ、凍り豆腐、ロースハム、チーズ、ヨーグルト、こんぶ	かぼちゃ、にんじん、グリーンピース、きゅうり、しいたけ
15	水	ご飯 干草焼き 切干大根の煮物 ふのすまし汁	牛乳 豆乳くずもち	米、砂糖、片栗粉、おつゆ、油	牛乳、卵、豆乳、牛ひき肉、かまぼこ、きな粉、油揚げ、こんぶ	にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、ピーマン、えのきたけ、いんげん、みつば、しいたけ
16	木	ご飯 肉野菜炒め ほうれん草のごまネーズ 果物	牛乳 あんバタートースト	米、食パン、マヨネーズ、マーガリン、ごま、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、いか、こしあん、ちりめん	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン



4日・11日・25日は園で主食を提供のため、幼児もご飯はいりません。



18日はおかず入りのお弁当を持ってくる下さい