

令和7年度 10月 献 立 表

ひまわりいしうちこども園

※

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 水	昼食	ご飯 牛肉とごぼうの煮物 切干大根のゴマネーズ フルーツ	米 糸こんにゃく、砂糖 マヨネーズ、ごま、砂糖	牛肉 ハム	ごぼう、人参、いんげんまめ 人参、切干大根 フルーツ	しょうゆ、みりん、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	五平餅 牛乳	米、もち米、砂糖	みそ 牛乳		みりん
02 木	昼食	ご飯 さばの塩焼き 大根なます 生揚げのみそ汁 フルーツ	米 ごま、砂糖 じゃがいも	さば しらす干し、わかめ 生揚げ、みそ、いりこ	大根、人参 玉ねぎ、人参、葉ねぎ フルーツ	塩 酢、塩
	午後おやつ	大学芋 牛乳	さつまいも、油、砂糖、黒ごま	牛乳		酢
03 金	昼食	うどん(乳児) かきあげ ほうれん草の磯和え フルーツ	うどん 油、さつまいも、小麦粉 ごま油	えび 焼きのり	葉ねぎ れんこん、玉ねぎ、人参、ピーマン もやし、キャベツ、ほうれん草、人参 フルーツ	だしの素、塩、しょうゆ、みりん 塩 しょうゆ
	午後おやつ	小魚焼き 牛乳	小麦粉、油	卵、しらす干し、あおのり 牛乳	キャベツ	お好み焼きソース
04 土	昼食	きのこスパゲティ コンソメスープ フルーツ	スパゲティ、油	卵、ベーコン、焼きのり わかめ	しめじ、えのきたけ、ほうれん草、人参、玉ねぎ、しいたけ 玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	塩、しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
06 月	昼食	ご飯 鮭のムニエル レバニラ炒め 月見汁 フルーツ	米 小麦粉、バター 砂糖 里芋	鮭 鶏レバー みそ、いりこ	玉ねぎ、人参、ニラ、生姜 人参、玉ねぎ、葉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	うさぎケーキ 牛乳	ピープ、ホイップ、マシュマロ、イチゴジャム・砂糖			ココア
07 火	昼食	ご飯 コロッケ チンゲン菜のスープ フルーツ	米 さつまいも、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉 ごま油	牛ひき肉、ｽｷﾞﾐﾙｸ 卵、ベーコン	人参、玉ねぎ、グリーンピース 人参、チンゲン菜、玉ねぎ フルーツ	お好み焼きソース、塩 中華だし
	午後おやつ	小松菜のホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖	ｽｷﾞﾐﾙｸ 牛乳	小松菜	
08 水	昼食	ご飯 赤魚の煮付け 五色和え フルーツ	米 砂糖、片栗粉 ごま油	あかうお ちくわ、かつお節	生姜 もやし、小松菜、キャベツ、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	ココアプリン おしゃぶり昆布	ココアプリンの素	牛乳 こんぶ		
09 木	昼食	ご飯 凍り豆腐の炒め煮 春雨の酢の物 フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油 春雨、砂糖	えび、凍り豆腐、こんぶ	人参、グリーンピース、干ししいたけ きゅうり、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米	かつお節 牛乳	枝豆	しょうゆ
10 金	昼食	ご飯 吉野煮 フレンチサラダ フルーツ	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉 油、砂糖	生揚げ、鶏もも肉 ハム	大根、人参、いんげんまめ キャベツ、きゅうり、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、塩
	午後おやつ	フルーツサンド 牛乳	ロールパン、ホイップクリーム	牛乳	黄桃缶、パイナップル	
11 土	昼食	お弁当の日（おかず入りのお弁当を持って来てください。）				
14 火	昼食	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 れんこんとひじきのサラダ フルーツ	米 油、砂糖 マヨネーズ、すりごま	豚ひき肉 ツナ、ひじき	かぼちゃ、グリーンピース、生姜 れんこん、枝豆 フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	木綿豆腐、ｽｷﾞﾐﾙｸ 牛乳		
15 水	昼食	ご飯 干草焼 豚汁 フルーツ	米 油、砂糖 里芋、板こんにゃく	卵、牛ひき肉 豚肉、みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン、干ししいたけ 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	塩
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	ゼリーの素	牛乳	黄桃缶、パイナップル	
16 木	昼食	ご飯 鶏肉のネギボン酢炒め 春雨サラダ フルーツ	米 油、砂糖 マヨネーズ、春雨	鶏もも肉 ハム	しめじ、玉ねぎ、赤ピーマン、葉ねぎ きゅうり、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、酢、塩
	午後おやつ	三食スティックパイ 牛乳	黒ごま、ごま	粉チーズ、卵 牛乳		
17 金	昼食	ご飯 白身魚のもみじ揚げ スティックきゅうり さつま汁 フルーツ	米 小麦粉、油 さつまいも	白身魚 木綿豆腐、みそ、豚肉、油揚げ	人参 きゅうり 人参、大根、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	塩 塩 だしの素
	午後おやつ	スティックピザトースト 牛乳	食パン	とろけるチーズ 牛乳		ケチャップ