

# 10月 納食献立表



2025年

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	水	高野豆腐と野菜の煮物 野菜男爵コロッケ パイナップル	粉 乳 ★ヨーグルトケーキ	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ 蒸しかまぼこ・脱脂粉乳・鶏卵 ヨーグルト	さといも・車糖・コロッケ・なたね油 ホットケーキミックス・有塩バター	にんじん・さやいんげん・ごぼう・大根 生しいたけ・パインアップル缶詰	489kcal 22.4g
2	木	魚の照り焼き もやしのこま和え 豆腐の味噌汁 バナナ	粉 乳 ★ジャムサンド	焼き竹輪・絹ごし豆腐・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳	白身魚・車糖・なたね油・ごま・食パン いちごジャム・マーガリン	りよくどうもやし・にんじん・こねぎ・バナナ	399kcal 24.8g
3	金	ビーフカレー 温野菜 ヤクルト	粉 乳 ★ツナパン	牛ばら・脱脂粉乳・普通牛乳・鶏卵 まぐろ缶詰	じやがいも・オリーブ油・ヤクルト ホットケーキミックス・有塩バター マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・ほんしめじ・福神漬 キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰 ブロッコリー	485kcal 18.0g
4	土	春雨中華スープ 海老しゅうまい りんごゼリー	牛 乳 塩せん	鶏もも・かに風味かまぼこ・しゅうまい 普通牛乳	普通はるさめ・じやがいも・さといも 甘辛せんべい	にんじん・大根・こまつな・ほんしめじ 生しいたけ・すりおろしりんごゼリー	404kcal 17.7g
6	月	鶏の唐揚げ キャベツの酢の物 じやが芋の味噌汁 お月見ゼリー(梨)	粉 乳 ★バタークッキー	鶏もも・かに風味かまぼこ・鶏卵 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま油 じやがいも・梨ゼリー・薄力粉 有塩バター	キャベツ・きゅうり・にんじん・こねぎ	487kcal 22.4g
7	火	チーズハンバーグ スパサラダ 野菜スープ ピーチゼリー	粉 乳 ★人参ケーキ	牛ひき肉・豚ひき肉・プロセスチーズ 木綿豆腐・鶏卵・ロースハム 脱脂粉乳・普通牛乳	パン粉・車糖・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・ホットケーキミックス 有塩バター	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ きゅうり・こまつな・すりおろしピーチゼリー	469kcal 22.7g
8	水	栄養金平 海老カツ バナナ	粉 乳 ★きな粉トースト	鶏もも・油揚げ・さつま揚げ 脱脂粉乳・きな粉	車糖・オリーブ油・えびフライ なたね油・食パン・グラニュー糖 マーガリン	ごぼう・れんこん・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・にら・バナナ	456kcal 20.7g
9	木	白身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ソテー カレースープ パイナップル	粉 乳 ★アップルケーキ	ベーコン・脱脂粉乳・普通牛乳	白身魚・マヨネーズ・オリーブ油 じやがいも・ホットケーキミックス・車糖 マーガリン	たまねぎ・ほんしめじ・ほうれんそう スイートコーン缶詰・にんじん パインアップル缶詰・りんご	423kcal 22.5g
10	金	【遠足 おかげ付きお弁当を持たせてください。 ◎袋お菓子を準備しています。】					
11	土	肉うどん いわしあげ りんごゼリー	牛 乳 ソフトドーナツ	豚もも・蒸しかまぼこ・さつま揚げ かつお節・普通牛乳	うどん・車糖・オリーブ油・ドーナツ	にんじん・こねぎ・ま昆布 すりおろしりんごゼリー	478kcal 23.4g
14	火	酢鶏 卵スープ バナナ	粉 乳 ★ふわふわかぼちゃケーキ	鶏もも・鶏卵・脱脂粉乳・豆乳	かたくり粉・なたね油・車糖 ホットケーキミックス・マーガリン	にんじん・青ピーマン・たまねぎ 生しいたけ・バナナ・西洋かぼちゃ	474kcal 21.3g
15	水	人参味噌つくね はんぺんのサラダ 大根・豆腐の清汁 ピーチゼリー	麦 茶 元気ヨーグルト 星たばよ煎餅	豚ひき肉・麦みそ・はんぺん 絹ごし豆腐・煮干し	パン粉・車糖・ごま・マヨネーズ 元気ヨーグルト・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり 大根・こねぎ・すりおろしピーチゼリー	354kcal 17.7g
16	木	白身魚のフライ さつまいもサラダ 人参&椎茸スープ パイナップル	粉 乳 ★ピザトースト	鶏卵・煮干し・脱脂粉乳・ベーコン エダムチーズ	薄力粉・パン粉・なたね油・白身魚 さつまいも・マヨネーズ・食パン オリーブ油	きゅうり・にんじん・生しいたけ・こねぎ パインアップル缶詰・青ピーマン・たまねぎ	469kcal 24.9g
17	金	クリームシチュー かぼちゃ男爵コロッケ ヤクルト	粉 乳 ★豆腐ドーナツ	鶏もも・脱脂粉乳・木綿豆腐・鶏卵 普通牛乳	じやがいも・オリーブ油・コロッケ なたね油・ヤクルト・ホットケーキミックス グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・はぐさい・ほんしめじ プロッコリー・スイートコーン缶詰 日本かぼちゃ	480kcal 18.2g
18	土	のっつい汁 ギョウザ りんごゼリー	牛 乳 カスタードワッフル	鶏もも・煮干し・普通牛乳	さといも・かたくり粉・餃子・ワッフル	大根・にんじん・ごぼう・生しいたけ・こねぎ すりおろしりんごゼリー	435kcal 21.7g
20	月	野菜のそぼろあんかけ ちくわの磯辺揚げ パイナップル	粉 乳 ★バナナケーキ	厚揚げ・鶏ひき肉・焼き竹輪・鶏卵 脱脂粉乳・普通牛乳	じやがいも・さといも・車糖・かたくり粉 オリーブ油・薄力粉・なたね油 ホットケーキミックス・有塩バター	日本かぼちゃ・にんじん・さやいんげん 大根・あおのり・パインアップル缶詰 バナナ	440kcal 21.4g
21	火	バーガーパン、バターロールパン ハンバーグ コールスローラダ コンソメスープ ピーチゼリー	粉 乳 ★スイートポテト	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ロースハム・脱脂粉乳・普通牛乳	バーガーパン・ロールパン・パン粉・車糖 マヨネーズ・さつまいも・有塩バター	たまねぎ・にんじん・キャベツ・青ピーマン きゅうり・スイートコーン・パセリ すりおろしピーチゼリー	496kcal 23.2g
22	水	お月見ランチ 鶏の唐揚げ ウインナー フライドポテト アスパラスパゾー きのこスープ りんごゼリー	麦 茶 ロールケーキ(いちご)	ロースハム・鶏もも・ウインナー ベーコン・煮干し	かたくり粉・なたね油・フライドポテト オリーブ油・マカロニ・スパゲッティ りんごゼリー・ロールケーキ	にんじん・たまねぎ・青ピーマン アスパラガス・生しいたけ・ほんしめじ えのきたけ・こねぎ	478kcal 17.2g
23	木	白身魚の竜田揚げ 三色ごま和え そうめんの味噌汁 パイナップル	粉 乳 ★フランクソテー	麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 フランクフルト	白身魚・かたくり粉・なたね油・車糖 ごま・手延そうめん・ひやむぎ オリーブ油	ほうれんそう・にんじん・りょくどうもやし たまねぎ・こねぎ・パインアップル缶詰	426kcal 25.4g
24	金	ひじき炒め メンチカツ バナナ	粉 乳 ★黒糖ケーキ	鶏もも・油揚げ・脱脂粉乳・鶏卵	じやがいも・車糖・なたね油 ホットケーキミックス・黒砂糖・有塩バター	ほしひじき・にら・にんじん・バナナ	491kcal 20.5g
25	土	ジャジャ麺 しゅうまい りんごゼリー	牛 乳 アスパラガスピスケット	豚ひき肉・麦みそ・しゅうまい 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・車糖・ピスケット	にんじん・たまねぎ・生しいたけ グリンピース・すりおろしりんごゼリー	469kcal 18.1g
27	月	麻婆豆腐 春巻き バナナ	粉 乳 ★ホットケーキ	豚ひき肉・絹ごし豆腐・蒸しかまぼこ 麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳 ホイップクリーム	車糖・かたくり粉・春巻・なたね油 ホットケーキミックス・メープルシロップ 有塩バター	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・バナナ	500kcal 22.0g
28	火	豚肉のきのこ炒め あおさと豆腐の清汁 パイナップル	粉 乳 ミニメロンパン	豚もも・絹ごし豆腐・煮干し 脱脂粉乳	ごま油・メロンパン	にんじん・えのきたけ・エリンギ・ぶなしめじ にら・あおさ・パインアップル缶詰	390kcal 24.7g
29	水	照り焼きチキン ポテトサラダ 白菜と人参の清汁 りんご	粉 乳 ブッヂンプリン ミニサラダ煎餅	鶏もも・鶏卵・ロースハム・煮干し 脱脂粉乳	じやがいも・マヨネーズ カスター油・イングリッシュ・甘辛せんべい	きゅうり・にんじん・ブロッコリー・はくさい こねぎ・りんご	446kcal 24.4g
30	木	えびのふわふわ揚げ かぼちゃサラダ えのきの味噌汁 ピーチゼリー	粉 乳 ★ミックスピザ	むきエビ・木綿豆腐・鶏卵・ベーコン 麦みそ・脱脂粉乳・エダムチーズ	やまといも・かたくり粉・なたね油 マヨネーズ・ピザクラスト・オリーブ油	根深ねぎ・日本かぼちゃ・たまねぎ きゅうり・にんじん・えのきたけ・こねぎ すりおろしピーチゼリー・青ピーマン	409kcal 20.0g
31	金	ハヤシライス じゃこいり温野菜 ヤクルト	粉 乳 ★ハロウィンクッキー	豚もも・しらす干し・脱脂粉乳・鶏卵	じやがいも・ヤクルト・薄力粉 有塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ グリンピース・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰	481kcal 18.3g

(※このマークの日はご飯はいりません。)

・21日(火)ひまわりクッキング…ハンバーガー作りを行う予定です。

21日は、全クラス主食をパンにする予定です。白ご飯はいりません。

・22日(水)お誕生日…お米を0.5合持たせて下さい。(たんぽぽ・つくし・ひまわり)

※食材などを確認して頂き、園で初めて口にする食べ物のないようお願い致します。

★は手作りおやつです。

