

2025年10月

献立表

鮎川保育園

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
1 水	昼食	麻婆丼 大根の中華和え 白菜のスープ	米、片栗粉、砂糖、ごま油 ごま、砂糖、ごま油	豚ひき肉、豆緑、赤味噌 わかめ	だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ、鶏がら だし汁、鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 ギョロツトケーキ	牛乳 ホットケーキ粉、砂糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	人参
2 木	昼食	ご飯 鰯のパン粉焼き 添え野菜	米 パン粉、油 さつま芋	鰯、青のり 味噌	にんにく フロッコリー ほうれん草、玉葱、えのき だし汁
	★午後おやつ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳	ココア、ベーキングパウダー
3 金	昼食	ご飯 鶏肉のオニオンソースがけ キャベツのソテー コンソメスープ	米 砂糖 油 片栗粉	鶏肉 ツナ	しょうゆ、みりん、酒 鶏がら、しょうゆ だし汁、コンソメ
	午後おやつ	牛乳 クラッカー・フルーツ	牛乳 全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	りんご
4 土	昼食				
6 月	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	牛乳 ふわふわチップス、畑のクラッカー	牛乳	
	昼食	ご飯 鮭の西京焼き 切干大根の和え物 豆腐のすまし汁	米 砂糖 砂糖、ごま油	白味噌、鮭 油揚げ 豆腐、わかめ 牛乳	酒、みりん 酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、塩、だし汁
★午後おやつ	牛乳 きな粉麺ラスク	牛乳 苳、バター、砂糖	牛乳 きな粉		
	昼食	わかめラーメン フロッコリーのおかか和え	中華めん、ごま油 砂糖	豚肉、わかめ かつお節	コーン、白葱、生姜 フロッコリー、人参
★午後おやつ	お茶 塩昆布のおにぎり	牛乳 塩昆布のおにぎり	米 米	塩昆布	
	昼食	ご飯 鶏の塩だれ焼き ちりめん野菜の和え物 なめこの味噌汁	米 砂糖	鶏肉 かえりちりめん 味噌、油揚げ 牛乳	酒、鶏がら、塩 酢、しょうゆ だし汁
午後おやつ	牛乳 ホワイトミルクパン	牛乳 マーガリン、バター、砂糖、小麦粉	牛乳 マーガリン、バター、砂糖、小麦粉	牛乳 牛乳、卵	塩
	昼食	ご飯 鯖のムニエル ツナときゅうりのさっぱりサラダ コンソメスープ	米 小麦粉、油 砂糖、油	鯖 ツナ	酒、塩 酢、しょうゆ、塩 だし汁、コンソメ、しょうゆ
午後おやつ	牛乳 クラッカー・フルーツ	牛乳 全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳 全粒粉クラッカー、クラエース		
	昼食	ご飯 中華風ミートローフ 添え野菜 中華春雨スープ	米 パン粉、片栗粉、ごま油、砂糖 さつま芋 春雨	豚ひき肉	しょうゆ、鶏がら、塩 塩 だし汁、鶏がら、しょうゆ
午後おやつ	牛乳 フランフレーク	牛乳 フランフレーク、コーンフレーク マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 フランフレーク、コーンフレーク マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 牛乳 豚肉 牛乳、チーズ 牛乳	塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	牛乳 野菜スティック、紫芋チップ		
14 火	昼食	ご飯 グリルチキン 春雨のサラダ コンソメスープ	米 油、小麦粉、砂糖 春雨、ごま油	鶏肉	しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、鶏がら だし汁、コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶 さつま芋ご飯	牛乳 米、さつま芋		
15 水	昼食	カレーライス フロッコリーのサラダ フルーツ	米、じゃが芋、ルウ 砂糖、油	豚肉、スキムミルク ツナ	酒、塩 クチャップ、コンソメ、ウスターソース 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 お芋のクリームパン	牛乳 マーガリン、黒糖、さつま芋、小麦粉	牛乳 牛乳、卵	塩
16 木	昼食	きのこの炊き込みご飯 鮭の柚庵焼き きゅうりの塩昆布和え じゃが芋の味噌汁	米 味噌	油揚げ 鮭 塩昆布 味噌	だし汁、しょうゆ、酒、塩 しょうゆ、酒、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 バナナケーキ	牛乳 ホットケーキ粉、バター、砂糖	牛乳 牛乳、スキムミルク	バナナ

10月の献立はこの基準をもとに作成しています。

◆ ひよこ組のみ 午前おやつ ◆
自然食お菓子

(月)・(木) 畑のクラッカー
(火)・(金) 野菜スティック
(水)・(土) 紫芋チップ

原材料は国産のものを使用
合成着色料、合成保存料、化学調味料など不使用です。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	食物繊維 g	食塩 g
1～2歳児	474	15.4～23.7	10.5～15.8	221	2.0	194	0.20	0.29	3.0	1.4未満
3～5歳児	550	17.8～27.4	12.2～18.2	247	2.4	215	0.24	0.37	3.7	1.7未満

献立表

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
17 金	昼食	ご飯 豚じゃが 小松菜のごま和え なすの味噌汁	米 じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖 ごま、砂糖	豚肉 ちくわ 味噌、油揚げ	玉葱、人参、いんげん 小松菜、人参 なす、青葱
	★午後おやつ	牛乳 ミートパンネ	牛乳 マカロニ、砂糖	牛乳 豚ひき肉、牛ひき肉	だし汁、しょうゆ、酒、みりん しょうゆ だし汁 ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、塩
	18 土	昼食	お弁当日		
20 月	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	牛乳 ふわふわチップ、畑のクラッカー	牛乳	
	昼食	ご飯 鰾のパン粉焼き ひじとさつま芋のサラダ コンソメスープ	米 パン粉、油 さつま芋、マヨネーズドレッシング、砂糖	鰾、青のり 大豆、ひじき	ワイン（白）、塩 だし汁、酢、しょうゆ、みりん だし汁、コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 黒糖みるくパン	牛乳 マーガリン、黒糖、小麦粉	牛乳 牛乳、卵	塩
21 火	昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツのナムル 中華スープ	米 砂糖、ごま油	鶏肉	しょうゆ、酒、酢 しょうゆ、酢 だし汁、鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フランクフルク	牛乳 フランクフルク、コーンフレーク	牛乳	
	昼食	ご飯 鰾の味噌マヨ焼き ほうれん草の白和え 鰾のすまし汁	米 砂糖、マヨネーズドレッシング ごま、砂糖	味噌、鰾 豆腐	みりん、酒 しょうゆ、塩 しょうゆ、塩、だし汁
23 木	★午後おやつ	お茶、自然食お菓子 いちごヨーグルト	ミレービスケット いちごジャム、砂糖	ヨーグルト、スキムミルク	
	昼食	ご飯 鰾のちゃんちゃん焼き 大根の柚子和え 豆腐のすまし汁	米 砂糖 ごま、砂糖	味噌、鰾 豆腐 牛乳	酒、みりん、しょうゆ しょうゆ しょうゆ、塩、だし汁
	★午後おやつ	牛乳 焼きいも	さつま芋		
24 金	昼食	牛ごぼう丼 わかめのおかか和え えのきの味噌汁	米、糸こんにゃく、砂糖 ごま、砂糖	牛肉 わかめ、かつお節 味噌	玉葱、人参、ごぼう ほうれん草、えのき
	★午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉	豚ひき肉、かつお節、青のり	キャベツ、玉葱、人参 大根、ゆず果汁 えのき、青葱
	昼食	丸ロールパン さっぱりスープ フルーツ、牛乳	小麦粉 マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 豚肉 牛乳 牛乳	お好みソース、ベーキングパウダー 塩 コンソメ、しょうゆ
27 月	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、紫芋チップ		
	昼食	ご飯 鰾の野菜あんかけ 高野豆腐の煮物 ほうれん草の味噌汁	米 片栗粉、ごま油 砂糖	鰾 高野豆腐 味噌、わかめ	白葱、人参、生姜 人参、いんげん、干し椎茸 ほうれん草、玉葱
	午後おやつ	牛乳 カスタードロールパン	牛乳 マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 牛乳、卵	塩
28 火	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ コンソメスープ	米 砂糖 じゃが芋、マヨネーズドレッシング、砂糖	豚肉	しょうゆ、酒、みりん 酢、塩 だし汁、コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶、自然食お菓子 ブルーベリーヨーグルト	ミレービスケット ブルーベリージャム、砂糖 玄米（幼児）、白米（乳児）	ヨーグルト、スキムミルク	
	昼食	ご飯（玄米） 鰾の塩焼き 小松菜の煮びたし 豚汁	砂糖 里芋	鰾 油揚げ 豚肉、味噌 牛乳 牛乳	酒、塩 だし汁、しょうゆ、酒、みりん だし汁
30 木	★午後おやつ	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳 いちごジャム、マーガリン、砂糖、小麦粉		塩
	昼食	ご飯 チリコンカン キャベツのサラダ コンソメスープ	米 砂糖 砂糖、油	牛ひき肉、大豆 ツナ	ケチャップ、コンソメ 酢、しょうゆ、塩 だし汁、コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶 焼きビーフン	ビーフン、砂糖	豚肉	人参、にら、干し椎茸 酒、しょうゆ、鶏がら、塩
31 金	昼食	ご飯 鰾の煮つけ 大根と人参のごま酢和え なすの味噌汁	米 砂糖 砂糖、ごま	鰾	しょうゆ、酒、だし汁 酢、しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	牛乳 ハロウィンクッキー	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 牛乳	ベーキングパウダー、ココア

◎調理室からのひとこと◎

- * 今月の旬の食材は、きのこ類、里芋、南瓜、さつま芋、梨 等です。
- * 29日の玄米の日は、0～2歳児クラスは精白米を、3～5歳児クラスは玄米を食べます。
- * 今月のご飯は、0・1歳児クラスは精白米を、2・3・4・5歳児クラスは五分つき米を食べます。
- * カレーライスの場合、0・1歳児クラスはあんかけ丼（コンソメ・砂糖・しょうゆで味付け）になります。
- * マヨネーズドレッシングとは、卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。
- * 完了期・給食は【さばのふし・いわしの煮干・そうだかつおのふし・かつおのふし】のだし汁を使用しています。
- * ★は、調理室の手作りおやつです。
- * 0歳児クラスは、午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べています。
- * 1・2歳児クラスは、午前おやつに牛乳を飲んでいきます。
- * 年齢により、一部調理内容を変更する場合があります。
- * 仕入れにより、調理内容を変更する場合があります。
- * 農園で収穫する食材に応じて、調理内容の一部変更する場合があります。