

献立表

2025年10月ときのはこども園

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
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、豆腐、味噌、赤味噌 わかめ	玉葱、人参、青葱、干し椎茸 大根 白菜、もやし、人参	だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ、鶏がら 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 きな粉麩ラスク	麩、バター、砂糖	牛乳 きな粉		
2 木	昼食	ご飯 鰯のフライ 添え野菜 ほうれん草の味噌汁	米 パン粉、小麦粉、油 さつま芋	鰯 味噌	ブロッコリー ほうれん草、玉葱、えのき	ケチャップ、ウスターソース、酒 だし汁
	午後おやつ	牛乳 カスタードロールパン	マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 牛乳、卵		塩
3 金	昼食	 シンガポールライス グリルチキン(オニオンソース) ホッケンミー コンソメスープ	米 砂糖 ビーフン、砂糖 じゃが芋	鶏肉 豚肉	玉葱、にんにく、生姜 人参、にら、干し椎茸 玉葱、コーン、パセリ	鶏がら しょうゆ、みりん、酒 酒、しょうゆ、鶏がら、塩 コンソメ
	★午後おやつ	牛乳 アップルパイ	砂糖、マーガリン、小麦粉	牛乳 スキムミルク	りんご	塩
4 土	昼食	お弁当日				
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップ、畑のクラッカー	牛乳		
6 月	昼食	ご飯 鮭の西京焼き 切干大根の和え物 わかめのすまし汁	米 砂糖 砂糖、ごま油 麩	白味噌、鮭 油揚げ わかめ	人参、切干大根 玉葱	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 キャラットケーキ	ホットケーキ粉、砂糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	人参	
7 火	昼食	わかめラーメン ブ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 ブロッコリー、人参	しょうゆ、鶏がら、塩 しょうゆ
	★午後おやつ	お茶 塩昆布のおにぎり	米	塩昆布		
8 水	昼食	ご飯 鶏の塩だれ焼き ちりめんと野菜の和え物 なめこの味噌汁	米 砂糖	鶏肉 かえりちりめん 味噌、油揚げ	大根、人参、れんこん なめこ、青葱	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	マーガリン、バター、砂糖、小麦粉	牛乳 牛乳、卵		塩
9 木	昼食	ご飯 鰯のムニエル 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、バター 砂糖、油	鰯 ツナ	きゅうり 南瓜、玉葱、しめじ	酒、塩 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 クラッカー・フルーツ	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	梨	
10 金	昼食	ご飯 中華風ハンバーグ サラダパーティー ドレッシング 中華春雨スープ	米 パン粉、片栗粉、ごま油、砂糖 さつま芋 砂糖、ごま油 春雨	豚ひき肉	玉葱、キャベツ、干し椎茸、コーン ブロッコリー もやし、チンゲン菜	しょうゆ、鶏がら、塩 酢、しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
11 土	昼食	丸ロールパン さっぱりスープ チーズ、牛乳	マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 豚肉 牛乳、チーズ 牛乳	大根、人参、玉葱、ほうれん草	塩 コンソメ、しょうゆ
	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			
14 火	昼食	ご飯 鰯の味噌マヨ焼き ほうれん草の白和え 麩のすまし汁	米 砂糖、マヨネーズ、ドレッシング ごま、砂糖 麩	味噌、鰯 豆腐	ほうれん草、人参 えのき、青葱	みりん、酒 しょうゆ、塩 しょうゆ、塩、だし汁
	★午後おやつ	お茶 さつま芋ご飯	米、さつま芋			酒、塩
15 水	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、砂糖、ごま油	鶏肉	にんにく、生姜 人参、きゅうり、コーン 玉葱、えのき、ほうれん草	しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、鶏がら コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 バナナケーキ	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	
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 じゃが芋	油揚げ 鮭 塩昆布 味噌	しめじ、えのき、人参 ゆず果汁 きゅうり 白菜、玉葱	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 お芋のクリームパン	マーガリン、黒糖、さつま芋、小麦粉	牛乳 牛乳、卵		塩

めばえ組は毎日午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べます。

◆自然食お菓子(午前おやつ)◆

(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、化学調味料などが不使用のお菓子です。

10月の献立はこの基準をもとに作成しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
1～2歳児	467	15.2～23.3	10.4～15.6	219	2.0	193	0.20	0.29	17	3	1.4未満
3～5歳児	553	18.0～27.6	12.3～18.4	247	2.4	215	0.25	0.37	19	4	1.7未満

献立表

2025年10月

ときのはこども園

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
17 金	昼食	災害食カレー	アルファ米			
	午後おやつ	お茶 ライスクッキー				
18 土	昼食	ハニーロール 煮込みスープ フルーツ、牛乳	マーガリン、砂糖、小麦粉 じゃが芋	牛乳 鶏肉 牛乳 牛乳	玉葱、人参、ほうれん草 バナナ	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップ、畑のクラッカー			
20 月	昼食	ご飯 鰯のパン粉焼き ひじき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	鰯、青のり 大豆、ひじき	にんにく 人参、玉葱、ほうれん草	ワイン（白）、塩 だし汁、酢、しょうゆ、みりん しょうゆ、コンソメ
	★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	ヨーグルト、スキムミルク		
21 火	昼食	ご飯 油淋鶏(コウリンチ) キャベツのナムル 中華スープ	米 油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油 砂糖、ごま油	鶏肉	白葱、生姜、にんにく キャベツ、人参 小松菜、もやし	しょうゆ、酒、酢 しょうゆ、酢 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		塩
22 水	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	だし汁、しょうゆ、酒、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク			
23 木	昼食	ご飯 鮭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、鮭 豆腐	キャベツ、玉葱、人参 大根、ゆず果汁 えのき、青葱	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	牛乳		
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	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉	牛乳 豚ひき肉、かつお節、青のり	キャベツ、青葱	お好みソース、ベーキングパウダー
25 土	昼食	丸ロールパン さっぱりスープ チーズ、牛乳	マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 豚肉 牛乳、チーズ 牛乳	大根、人参、玉葱、ほうれん草	塩 コンソメ、しょうゆ
	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			
27 月	昼食	ご飯 鰯の野菜あんかけ 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	鰯 高野豆腐 味噌、わかめ	玉葱、人参、生姜 人参、いんげん、干し椎茸 ほうれん草、玉葱	だし汁、酒、しょうゆ、塩 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 ココア蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳		ココア、ベーキングパウダー
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	玉葱、人参、ピーマン、生姜 きゅうり、人参、コーン 大根、しめじ	しょうゆ、酒、みりん 酢、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳、自然食お菓子 ぶどうゼリー	ミレービスケット 砂糖	牛乳 寒天	ぶどうジュース	
29 水	昼食	ご飯（玄米） 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし 豚汁	玄米（幼児）、白米（乳児） 砂糖 里芋	鮭 油揚げ 豚肉、味噌	小松菜、えのき 大根、人参、ごぼう	酒、塩 だし汁、しょうゆ、酒、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 いちごジャムサンド	いちごジャム、マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 牛乳		塩
30 木	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	トマト、玉葱、人参、にんにく、パセリ キャベツ、パプリカ、人参、コーン 白菜、南瓜	ケチャップ、コンソメ 酢、しょうゆ、塩 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 鰯の煮つけ 大根と人参のごま酢和え なすの味噌汁	米 砂糖 砂糖、ごま	鰯 味噌、油揚げ	生姜 大根、人参 なす、玉葱	しょうゆ、酒、だし汁 酢、しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	牛乳 ミートパンネ	マカロニ、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉	玉葱、人参	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、塩

◎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。
- * 4日はお弁当日です。お弁当の持参をお願いします。
- * 大阪・関西万博開催に合わせて3日は世界の料理を提供します。
- * 17日は防災食を提供します。(乳児：カレーの王子様、幼児：永谷園 あたためなくてもおいしいカレー)
(おやつ：尾西のライスクッキー)
- * 29日の玄米の日は0～2歳クラスは精白米を、3～5歳クラスは玄米を食べます。
- * 今月のご飯は、めばえ、ふたば組は精白米を、あおば、あおぞら、いすみ、そよかぜ組は、五分つき米を食べます。
- * カレーライスの場合、0、1歳クラスはあんかけ丼(しょうゆ、鶏ガラ、みりんで味付け)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【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。
- * めばえ組は、午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べています。
- * ふたば、あおば組は、午前おやつに牛乳を飲んでいます。
- * 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、調理内容を一部変更する場合があります。