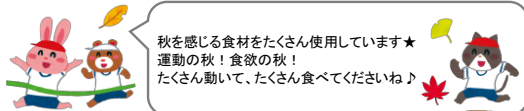


令和7年10月給食予定献立表

明德土気こども園

日 曜	献立名 くねらい 主菜・副菜・フルーツ	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)		
			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)	＜ 中華メニュー☆ ＞ 春雨スープ りんご ナムル	セサミトースト 牛乳	米、食パン、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、ごま、バター	りんご、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、にんにく
2 (木)	＜ 野菜たっぷりちゃんちゃん焼き ＞ すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 梨	豆腐ときなこのプリン 麦茶	米、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、木綿豆腐、調製豆乳、米みそ、きな粉、バター、ゼラチン、いわし(煮干し)	なし、もやし、キャベツ、ピーマン、ねぎ、しめじ、カットわかめ
3 (金)	＜ おかわり待ってます！ ＞ ポークハヤシライス コールスローサラダ バナナ	フルーツポンチ 牛乳	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、バター	たまねぎ、バナナ、キャベツ、もも缶、みかん缶、パイナップル缶、にんじん、コーン缶、きゅうり、りんご、しょうが
6 (月)	＜ 十五夜を楽しもう！ ＞ 五目うどん(十五夜バージョン) シュウマイ りんご	お月見スイートポテト(乳児) お月見団子(幼児) 牛乳	干しうどん、白玉粉、砂糖、油、小麦粉、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、油揚げ、かつお節、豆乳、ごま	りんご、こまつな、にんじん、しいたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)
7 (火)	＜ レバーを食べよう ＞ ごま塩ご飯 レバー香味焼き 野菜スティック 巨峰(0・1歳児:バナナ)	アップルケーキ 牛乳	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏レバー、豆乳、米みそ、ごま、黒ごま	ぶどう、にんじん、りんご、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ、にんにく、しょうが、カットわかめ、バナナ
8 (水)	＜ 和食メニュー☆ ＞ ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし焼き りんご ひじきの煮物	いちごジャムサンド 牛乳	米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ、だいたず水煮、いわし(煮干し)	りんご、はくさい、にんじん、だいこん、いちごジャム、しめじ、ひじき、しょうが
9 (木)	＜ 旬のさんまを召し上がれ！ ＞ ご飯 みそ汁 さんまのかば焼き(0・1歳児:カレイのかば焼き) 小松菜のごま和え 柿	マカロニきなこと 牛乳	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さんま、木綿豆腐、米みそ、きな粉、ごま、いわし(煮干し)、かれい	かき、こまつな、にんじん、なめこ、コーン缶、しょうが、カットわかめ
10 (金)	＜ おいしいカレー丼ぶりです ＞ 豚肉ときなのこの和風カレー丼 バナナ みそ汁 野菜スティック	ビスケット(乳児) きらず揚げ、小魚(幼児) せんべい 牛乳	米、さつまいも、じゃがいも、片栗粉	豚肉(ばら)、いわし(煮干し)、米みそ	バナナ、だいこん、たまねぎ、ねぎ、しめじ、にんじん
14 (火)	＜ 秋らしいスパゲティー ＞ きのこのスパゲティー りんご スープ 和風サラダ	さつま芋ご飯 牛乳	米、マカロニ・スパゲティー、さつまいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、黒ごま	りんご、たまねぎ、キャベツ、しめじ、こまつな、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、えのきたけ、万能ねぎ、しいたけ
15 (水)	＜ 味付けは塩こうじだね！鶏肉の塩麹焼き ＞ ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き 巨峰(0・1歳児:バナナ) 春雨サラダ	お好み焼き 牛乳	米、小麦粉、はるさめ、米こうじ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ、油揚げ、豚ひき肉、いわし(煮干し)、ごま、かつお節	ぶどう、キャベツ、こまつな、きゅうり、しめじ、にんじん、ねぎ、あおのり、バナナ
16 (木)	＜ サクサクアップルパイ！ ＞ ご飯 みそ汁 スープ 豚肉とじゃが芋のオーロラ照り焼き 柿 キャベツとしらすのりサラダ	アップルパイ 牛乳	米、じゃがいも、ごま油、グラニュー糖、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、バター	りんご、かき、キャベツ、にんじん、えのきたけ、レモン果汁、カットわかめ
17 (金)	＜ 運動を楽しむ会応援メニュー！ ＞ ドライカレー バナナ スープ じゃこサラダ	ビスケット(乳児) かりんとう、小魚(幼児) せんべい 豆乳	米、小麦粉、砂糖、油	豆乳飲料、豚ひき肉、だいたず水煮缶詰、いわし(煮干し)、しらす干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、コーン缶、にんにく、しょうが
20 (月)	＜ たくさん食べて元気もりもり★ ＞ ミートスパゲティー りんご スープ ベイクドポテト	じゃこご飯 牛乳	米、じゃがいも、スパゲティー、油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、だいたず水煮缶詰、しらす干し、ごま、粉チーズ	りんご、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、こまつな、ねぎ、にんにく、あおのり
21 (火)	＜ お魚メニュー！ ＞ ご飯 みそ汁 納豆 磯和え かれいの煮つけ 巨峰(0・1歳児:バナナ)	スイートポテト 牛乳	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、小麦粉、三温糖、油	牛乳、かれい、挽きわり納豆、豆乳、米みそ、バター、いわし(煮干し)、ごま	ぶどう、バナナ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、あおのり、しょうが
22 (水)	＜ あったかグラタン ＞ パン スープ 鶏肉とかぼちゃのグラタン 柿 ブロッコリーサラダ	クラッカーサンド 牛乳	米、ロールパン、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ホイップクリーム、米みそ、ごま、あずき(乾)	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、なす、たまねぎ、にら、コーン缶、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)、カットわかめ
23 (木)	＜ ふりかけは手作りです ＞ ふりかけご飯 みそ汁 炒り豆腐 柿 小松菜のおかか和え	あんこホイップサンド 牛乳	米、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、クリームチーズ、ごま、いわし(煮干し)、かつお節	かき、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム、さやえんどう、塩こんぶ、干しいたけ、あおのり
24 (金)	＜ 寒い日に嬉しい！肉まん ＞ ご飯 みそ汁 スープ タンパクチー バナナ きのこソテー	肉まん 牛乳	米、米粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、おから	バナナ、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、にんにく
27 (月)	＜ ずずっと食べようジャージャー麺 ＞ ジャージャー麺 りんご スープ さつま芋のレモン煮	鮭わかめご飯 牛乳	ゆで中華めん、米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ、さけ、ごま	りんご、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、ねぎ、たけのこ(水煮)、きゅうり、干しいたけ、レモン果汁、にんにく、しょうが
28 (火)	＜ 寒い日はやっぱり鍋でしょう！ ＞ きのこの炊き込みご飯 バナナ 鶏団子鍋 小松菜の塩ナムル	かぼちゃもち 牛乳	米、米粉、しらたき、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、きな粉、ごま、かつお節	バナナ、こまつな、かぼちゃ、はくさい、もやし、にんじん、まいたけ、ねぎ、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、干しいたけ、しょうが、こんぶ(だし用)
29 (水)	＜ なすの入ったホイコーロー ＞ ご飯 みそ汁 わかめスープ バナナ ブロッコリーの中巻和え	さつま芋スティック 牛乳	フランスパン、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、ごま油、食パン	牛乳、鶏もも肉、バター	たまねぎ、かき、かぼちゃ、ブロッコリー、こまつな、コーン缶、しめじ
30 (木)	＜ お魚メニュー！ ＞ ご飯 みそ汁 かじきのステーキ りんご キャベツときなのこのカレーソテー	ココア蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、かじき、調製豆乳、米みそ、いわし(煮干し)	りんご、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、レモン果汁、カットわかめ、にんにく、にんじん
31 (金)	＜ いつもと何かが違うぞ！豚丼 ＞ 豚丼 みそ汁 ほうれん草の塩ごま和え	きなこ揚げパン 牛乳	米、コッペパン、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ、きな粉、ごま	たまねぎ、バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん

*食材の購入などの都合により、献立を一部変更することがあります。



《平均栄養価》		(おやつ含む)		1～2歳児
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
466kcal	18.5g	15.1g	271mg	1.4g
3歳児以上				
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
546kcal	21g	16.5g	249mg	1.8g