2025年10月　予定献立表

すずらん保育園

日	曜	午前おやつ（乳児のみ）	昼食献立名 主食	昼食献立名 副食	午後おやつ	使用食材と体内での働き 力や体温になるもの 黄	使用食材と体内での働き 血や肉や骨になるもの 赤	使用食材と体内での働き 体の調子を整えるもの 緑	3色食品群以外の使用食材
1	水	麦茶 ゼリー	ごはん	千草焼き さつま芋の甘辛煮 味噌汁(豆腐・小松菜)	牛乳 白ごまきなこ蒸しパン	米・油・砂糖・さつま芋・ホットケーキミックス粉・ごま	卵・豚肉・豆腐・牛乳・きな粉	人参・椎茸・いんげん・ひじき・小松菜	塩・かつおだし・醤油・味噌
2	木	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鶏肉のピザ風焼き マカロニドレッシングサラダ スープ(カブ・カブ葉)	牛乳 なめ茸ご飯	米・油・マカロニ・砂糖	鶏肉・チーズ・ツナ・牛乳	玉葱・ピーマン・きゅうり・人参・カブ・カブ葉・えのき茸・青のり	塩・酒・ケチャップ・酢・コンソメ
3 金	お誕生会	麦茶 ビスケット	きのこピラフ	豆腐入りチキンナゲット じゃが芋のシャキシャキサラダ 人参のポタージュ	牛乳 ケーキ	米・バター・片栗粉・油・じゃが芋・マヨドレ・ケーキ	ウインナー・鶏肉・豆腐・牛乳	マッシュルーム・人参・玉葱・パセリ・きゅうり	塩・コンソメ・中華だし
4	土			*運動会*					
5	日								
6	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	お月見キーマカレー キャベツとチーズのサラダ フルーツ(パイン缶)	牛乳 かぼちゃもち	米・油・砂糖・片栗粉・バター	豚肉・大豆・牛乳・うずら卵・チーズ	玉葱・人参・なす・ピーマン・にんにく・トマト水煮・キャベツ・きゅうり・パイン缶・かぼちゃ	酒・カレールウ・コンソメ・ソース・ケチャップ・塩・酢・醤油・みりん
7	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鯖のごま煮 もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(なめこ・万能ねぎ)	牛乳 豆乳寒　黒蜜きな粉がけ	米・砂糖・ごま・油・寒天・黒砂糖	鯖・豚肉・牛乳・豆乳・きな粉	もやし・小松菜・人参・生姜・なめこ・万能ねぎ	酒・かつおだし・醤油・みりん・塩・味噌
8	水	麦茶 カルシウムせんべい	ふりかけごはん	ポテトオムレツ 人参のクリーミーサラダ スープ(キャベツ・エリンギ)	牛乳 ハムチーズサンド	米・じゃが芋・油・砂糖・マヨドレ・食パン・マーガリン	卵・ウインナー・ヨーグルト・牛乳・ハム・チーズ	玉葱・ピーマン・人参・きゅうり・コーン・キャベツ・エリンギ	ふりかけ・塩・ケチャップ・コンソメ
9	木	麦茶 ゼリー	納豆ごはん	鶏肉の照り焼き カブとベーコンのコンソメ煮 すまし汁(チンゲン菜・えのき茸)	ヨーグルトドリンク バナナ おせんべい	米・砂糖・油・片栗粉・おせんべい	納豆・鶏肉・ベーコン・ヨーグルトドリンク	にんにく・カブ・カブ葉・人参・チンゲン菜・えのき茸・バナナ	酒・醤油・みりん・塩・コンソメ・かつおだし
10	金	麦茶 野菜せんべい	中華麺	タンメン かぼちゃのナムル ヨーグルト	牛乳 さつま芋と甘栗のおこわ	中華麺・油・砂糖・ごま油・ごま・もち米・米・さつま芋・栗	豚肉・かまぼこ・ハム・ヨーグルト・牛乳	キャベツ・玉葱・人参・もやし・生姜・かぼちゃ・きゅうり・しめじ	酒・塩・中華だし・醤油・酢・昆布だし
11	土	麦茶 ビスケット	ごはん	秋野菜のポトフ 卵サラダ マスカットゼリー	牛乳 アップルリングパン	米・さつま芋・油・マヨネーズ・ゼリー・アップルリングパン	ウインナー・卵・牛乳	人参・玉葱・カブ・カブ葉・エリンギ・にんにく	塩・コンソメ
12	日								
13	月			*スポーツの日*					
14	火	麦茶 小魚せんべい	ごはん	三色丼(鮭・卵・ほうれん草) じゃが芋の塩昆布和え 味噌汁(油揚げ・なす)	牛乳 きのこスパゲッティ	米・油・砂糖・ごま・じゃが芋・ごま油・スパゲッティ・バター	鮭・卵・ハム・油揚げ・牛乳・ウインナー	ほうれん草・塩昆布・なす・エリンギ・しめじ・えのき茸・にんにく・パセリ	塩・酒・醤油・和風だし・酢・かつおだし・味噌
15	水	麦茶 ヨーグルト	ごはん	回鍋肉 わかめとカニカマの中華サラダ 中華スープ(もやし・人参)	牛乳 柿 オールレーズン	米・油・砂糖・片栗粉・バター・ごま・ごま油・オールレーズン	豚肉・カニカマ・牛乳	キャベツ・人参・ピーマン・にんにく・生姜・わかめ・きゅうり・玉葱・もやし・柿	酒・中華だし・味噌・醤油・酢
16	木	麦茶 カルシウムせんべい	うどん	けんちんうどん 大学芋 フルーツ(りんご)	牛乳 野沢菜じゃこおにぎり	うどん・里芋・油・さつま芋・砂糖・片栗粉・ごま・米	鶏肉・豆腐・牛乳・じゃこ	人参・大根・ごぼう・りんご・野沢菜	酒・塩・かつおだし・醤油・みりん
17	金	麦茶 ゼリー	ロールパン	かぼちゃのグラタン グリーンサラダ スープ(コーン・玉葱)	牛乳 パンプキンパイ	ロールパン・バター・小麦粉・パン粉・砂糖・油・パイ皮	鶏肉・牛乳・チーズ	かぼちゃ・玉葱・マッシュルーム・グリンピース・キャベツ・きゅうり・人参・コーン	塩・コンソメ・酢
18	土	麦茶 野菜せんべい	ごはん	豆腐とささみのパンバンジー風 麻婆春雨 中華スープ(わかめ・長葱)	牛乳 フルーツグラノーラ	米・砂糖・マヨネーズ・ごま・春雨・油・ごま油・フルーツグラノーラ	豆腐・鶏肉・豚肉・牛乳	キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・ピーマン・にんにく・生姜・わかめ・長葱	味噌・酢・醤油・酒・中華だし
19	日								
20	月	麦茶 ビスケット	ごはん	キーマカレー キャベツとチーズのサラダ フルーツ(パイン缶)	牛乳 かぼちゃもち	米・油・砂糖・片栗粉・バター	豚肉・大豆・牛乳・チーズ	玉葱・人参・なす・ピーマン・にんにく・トマト水煮・キャベツ・きゅうり・パイン缶・かぼちゃ	酒・カレールウ・コンソメ・ソース・ケチャップ・塩・酢・醤油・みりん
21	火	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鯖のごま煮 もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(なめこ・万能ねぎ)	牛乳 豆乳寒　黒蜜きな粉がけ	米・砂糖・ごま・油・寒天・黒砂糖	鯖・豚肉・牛乳・豆乳・きな粉	もやし・小松菜・人参・生姜・なめこ・万能ねぎ	酒・かつおだし・醤油・みりん・塩・味噌
22	水	麦茶 ヨーグルト	ふりかけごはん	ポテトオムレツ 人参のクリーミーサラダ スープ(キャベツ・エリンギ)	牛乳 ハムチーズサンド	米・じゃが芋・油・砂糖・マヨドレ・食パン・マーガリン	卵・ウインナー・ヨーグルト・牛乳・ハム・チーズ	玉葱・ピーマン・人参・きゅうり・コーン・キャベツ・エリンギ	ふりかけ・塩・ケチャップ・コンソメ
23	木	麦茶 カルシウムせんべい	納豆ごはん	*秋の遠足(幼児:お弁当持参)* 鶏肉の照り焼き・カブとベーコンのコンソメ煮 すまし汁(チンゲン菜・えのき茸)	ヨーグルトドリンク バナナ おせんべい	米・砂糖・油・片栗粉・おせんべい	納豆・鶏肉・ベーコン・ヨーグルトドリンク	にんにく・カブ・カブ葉・人参・チンゲン菜・えのき茸・バナナ	酒・醤油・みりん・塩・コンソメ・かつおだし
24	金	麦茶 ゼリー	中華麺	タンメン かぼちゃのナムル ヨーグルト	牛乳 さつま芋と甘栗のおこわ	中華麺・油・砂糖・ごま油・ごま・もち米・米・さつま芋・栗	豚肉・かまぼこ・ハム・ヨーグルト・牛乳	キャベツ・玉葱・人参・もやし・生姜・かぼちゃ・きゅうり・しめじ	酒・塩・中華だし・醤油・酢・昆布だし
25	土	麦茶 野菜せんべい	ごはん	秋野菜のポトフ 卵サラダ マスカットゼリー	牛乳 アップルリングパン	米・さつま芋・油・マヨネーズ・ゼリー・アップルリングパン	ウインナー・卵・牛乳	人参・玉葱・カブ・カブ葉・エリンギ・にんにく	塩・コンソメ
26	日								
27	月	麦茶 ビスケット	ごはん	さつま芋のコロッケ チンゲン菜のなめ茸和え すまし汁(お麸・水菜)	牛乳 かぼちゃプリン	米・さつま芋・小麦粉・パン粉・油・お麸	ツナ・牛乳・かぼちゃプリン	玉葱・なめ茸・チンゲン菜・人参・きゅうり・水菜	塩・ソース・かつおだし・醤油
28	火	麦茶 小魚せんべい	ごはん	三色丼(鮭・卵・ほうれん草) じゃが芋の塩昆布和え 味噌汁(油揚げ・なす)	牛乳 きのこスパゲッティ	米・油・砂糖・ごま・じゃが芋・ごま油・スパゲッティ・バター	鮭・卵・ハム・油揚げ・牛乳・ウインナー	ほうれん草・塩昆布・なす・エリンギ・しめじ・えのき茸・にんにく・パセリ	塩・酒・醤油・和風だし・酢・かつおだし・味噌
29	水	歯科検診のため午前おやつなし	ごはん	回鍋肉 わかめとカニカマの中華サラダ 中華スープ(もやし・人参)	牛乳 柿 オールレーズン	米・油・砂糖・片栗粉・バター・ごま・ごま油・オールレーズン	豚肉・カニカマ・牛乳	キャベツ・人参・ピーマン・にんにく・生姜・わかめ・きゅうり・玉葱・もやし・柿	酒・中華だし・味噌・醤油・酢
30	木	麦茶 ヨーグルト	うどん	けんちんうどん 大学芋 フルーツ(りんご)	牛乳 野沢菜じゃこおにぎり	うどん・里芋・油・さつま芋・砂糖・片栗粉・ごま・米	鶏肉・豆腐・牛乳・じゃこ	人参・大根・ごぼう・りんご・野沢菜	酒・塩・かつおだし・醤油・みりん
31	金	麦茶 カルシウムせんべい	ロールパン	かぼちゃのグラタン グリーンサラダ スープ(コーン・玉葱)・ハロウィンゼリー	牛乳 パンプキンパイ	ロールパン・バター・小麦粉・パン粉・チップス・砂糖・油・お麸・ゼリー・パイ皮	鶏肉・牛乳・チーズ	かぼちゃ・玉葱・マッシュルーム・グリンピース・キャベツ・きゅうり・人参・コーン	塩・コンソメ・酢

＊食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

10月旬の食材

・鮭・鯖・しらす・かぶ・かぼちゃ・きのこ類・さつま芋・里芋・じゃが芋・チンゲン菜・人参・柿・栗・りんご・ごま

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1～2歳	457	15.7	15.4	61.4	1.7
3～5歳	582	20.4	20.3	76.9	2.3