



令和7年度10月献立表

日	曜	昼食	原材料	おやつ
1	水	牛丼 小松菜のボン酢和え 大根の味噌汁	米・牛肉・玉ねぎ・醤油・砂糖・だし 小松菜・えのき・砂糖・ボン酢 大根・キャベツ・味噌汁	牛乳 ウエハース
2	木	ご飯 ささみの天ぷら 白菜のクリーム煮 玉ねぎの味噌汁	米 ささみ・塩・天ぷら粉・油 白菜・人参・ハム・シチュールウ 玉ねぎ・油揚げ・ワカメ・味噌汁	牛乳 フライドポテト
3	金	ハヤシライス 豆腐サラダ 梨	米・牛肉・玉ねぎ・じゃがいも・ハヤシルウ 豆腐・ブロッコリー・トマト・和風ドレッシング 梨	お茶 マドレーヌ 〈小麦粉・砂糖・卵・マーガリン・ベーキングパウダー〉
4	土	カレーライス	米・豚肉・人参・じゃがいも・たまねぎ・カレールウ	
6	月	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 揚げ餃子 さつまいもの味噌汁	米 豚肉・玉ねぎ・人参・いんげん・春雨・だし・醤油・砂糖・みりん・油 ぎょうざ・油 さつまいも・ねぎ・味噌汁	お茶 コーンフレーク 〈シスコーン・牛乳〉
7	火	おじゃこご飯 スパニッシュオムレツ きんぴらごぼう 冬瓜の味噌汁	米・じゃこ 卵・じゃがいも・玉ねぎ・いんげん・ハム・コンソメ・塩・砂糖 牛蒡・れんこん・人参・だし・醤油・砂糖・いりごま 冬瓜・大根葉・味噌汁	牛乳 パイナップル
8	水	炊き込みご飯 ミートボール ひじきの煮物 かぶのすまし汁	米・油揚げ・人参・いんげん・椎茸・だし・みりん・醤油・塩 ミートボール・ブロッコリー・ケチャップ ひじき・人参・大豆・だし・醤油・砂糖・みりん かぶ・しめじ・ねぎ・すまし汁	牛乳 きらきらコーンのおほしさま
9	木	ご飯 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ マカロニスープ	米 合挽ミンチ・豆腐・パン粉・牛乳・鶏ガラ・卵・塩コショウ・醤油・みりん・砂糖 じゃがいも・ミックスベジタブル・マヨネーズ・塩 しろ菜・マカロニ・コンソメスープ	牛乳 マシュマロサンド 〈クラッカー・マシュマロ〉
10	金	メンチカツ 高野豆腐の煮物 かぼちゃの味噌汁	米 メンチカツ・油・中濃ソース・ブロッコリー・コールスロードレッシング 高野豆腐・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん・砂糖 キャベツ・かぼちゃ・味噌汁	牛乳 カルシウムせんべい
11	土	焼き鳥丼 大根の味噌汁	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・のり 大根・ワカメ・味噌汁	カスタードケーキ
14	火	親子丼 柿サラダ 里芋のすまし汁	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・だし・酒・みりん・醤油・砂糖・卵 柿・大根・きゅうり・マヨネーズ さといも・ほうれん草・すまし汁	牛乳 ワッフル 〈ワッフル・グラニュー糖・マーガリン〉
15	水	ご飯 サーモンタルタル焼き ほうれん草和え物 小松菜の味噌汁	米 サーモン・タルタルソース ほうれん草・赤パプリカ・もやし・醤油・砂糖・ごま油 小松菜・えのき・味噌汁	お茶 かぼちゃもち 〈かぼちゃ・米粉・砂糖・豆乳・塩・きな粉〉
16	木	秋のえんそく		



なかよしこども園

日	曜	昼食	原材料	おやつ
17	金	おじゃこご飯 すき焼き風煮 じゃがいものきんぴら かぶのすまし汁	米・いりこ 牛肉・玉ねぎ・しらたき・白菜・焼き豆腐・だし・みりん・醤油・砂糖・酒 じゃがいも・人参・インゲン・だし・醤油・砂糖・油 かぶ・オクラ・すまし汁	お茶 ソーセージケーキ 〈ホットケーキMIX・小麦粉・牛乳・砂糖・マーガリン・お魚ソーセージ〉
18	土	チャーハン えのきの味噌汁	米・ハム・玉ねぎ・ねぎ・卵・塩コショウ・鶏ガラ・醤油 えのき・うまい菜・味噌汁	雪の宿
20	月	ハロウィンライス パンプキンサラダ ウインナー ほうれん草のスープ	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・ケチャップ・コンソメ・塩コショウ・のり パンプキンサラダ・きゅうり ウインナー ほうれん草・すまし汁	お茶 ツナマヨサンド 〈コッペパン・ツナ・マヨネーズ〉
21	火	ご飯 チキン南蛮 冬瓜の煮物 肉団子スープ	米 チキン南蛮・油・キャベツ・マヨネーズ 冬瓜・人参・厚揚げ・いんげん・だし・醤油・みりん・砂糖 うまい菜・チキンボール・コンソメスープ	牛乳 バナナ
22	水	ご飯 ハムカツ りんごヨーグルト なすの味噌汁	米 ハムカツ・油・ブロッコリー・黄ピーマン ヨーグルト・砂糖・りんご缶 なす・ねぎ・味噌汁	お茶 大学芋 〈さつまいも・油・大学芋のタレ〉
23	木	麻婆丼 柿サラダ 大根のすまし汁	米・豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・椎茸・グリーンピース・生姜・鶏ガラ・醤油・砂糖・酒・味噌・片栗粉・ごま油 柿・大根・きゅうり・マヨネーズ 大根・わかめ・すまし汁	牛乳 ポテトグラタン 〈ポテトサラダ・チーズ〉
24	金	さつまいもご飯 肉じゃが ブロッコリーサラダ 豆腐の味噌汁	米・さつまいも・油・ゆかり・塩 牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・きぬさや・油・だし・醤油・みりん・砂糖・酒 ブロッコリー・赤ピーマン・コーン・醤油・砂糖・酢・ごま油 豆腐・小松菜・味噌汁	お茶 フレンチトースト 〈食パン・卵・牛乳・砂糖〉
25	土	ピラフ コンソメスープ	米・ウインナー・ミックスベジタブル・塩コショウ・油・コンソメ うまい菜・大根・コンソメスープ	ソフトサラダ
27	月	ご飯 唐揚げ かぼちゃのそぼろあん オニオンスープ	米 唐揚げ・油・キャベツ・玉ねぎドレッシング かぼちゃ・えだまめ・大豆ミンチ・だし・醤油・砂糖・みりん・片栗粉 玉ねぎ・ワカメ・オニオンスープ	お茶 肉まん
28	火	ご飯 さわらの蒲焼き 白菜のボン酢和え 冬瓜のすまし汁	米 さわら・油・醤油・砂糖・みりん・片栗粉・レタス 白菜・きゅうり・ボン酢・砂糖 冬瓜・大根葉・すまし汁	牛乳 ミニポテト
29	水	ボークカレー 柿サラダ バナナヨーグルト	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールウ 柿・大根・きゅうり・マヨネーズ ヨーグルト・砂糖・バナナ	お茶 レーズンケーキ 〈ホットケーキMIX・牛乳・レーズン〉
30	木	中華丼 焼売 春雨のスープ	米・豚肉・白菜・人参・椎茸・スナップエンドウ・鶏ガラスープ・醤油・砂糖・酒・片栗粉・ごま油 焼売 春雨・大根葉・鶏ガラスープ	牛乳 ナゲット
31	金	おじゃこご飯 チキンピカタ ほうれん草のおかか和え キャベツの味噌汁	米・いりこ 鶏肉・塩コショウ・小麦粉・全卵・油 ほうれん草・だし・醤油・砂糖・かつお キャベツ・しめじ・味噌汁	お茶 ハロウィンデザート

◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。

※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。

1歳児：たべっこビスケット・星たべよ・ソフトサラダ・かっぱえびせん

2歳児：アスパラガスビスケット・マンナビスケット・ちょぼちょぼクッキー

たべっこビスケット・星たべよ

※おやつは赤字は手作りです。

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。



目に良い食べ物は？



10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！

目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ・ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ・ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ・ビタミンC 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）

