



令和7年度10月給食献立予定表

あゆみ保育園
給食 野口 奈々

日増しに秋も深まり、過ごしやすい季節となりました。果物や、さつまい、きのこ類など様々なおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。保育園でも、これらの食材を使用し、秋の味覚を楽しみたいと思います。10月のブックメニューは「おばけの天ぷら」です。また、栄養指導では、食品ロスについてお話をしていきたいと思います。



📖マークはブックメニューの日です ♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜 日	献立名	主 な 材 料			おやつ(補食)
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	3時全員
1 29	水	ごはん 回鍋肉 野菜の納豆和え 中華スープ デザート	みそ 豚肉 納豆 牛乳 卵	精白米 三温糖 さつまい 砂糖 バター	キャベツ 青ピーマン 人参 長ねぎ 白菜 ほうれん草 椎茸 若布 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥スイートポテト
2 30	木	ごはん お麩のから揚げ 根菜の煮物 かぶと油揚げの味噌汁 デザート	卵 油揚げ みそ 牛乳 生クリーム	精白米 麩 三温糖 片栗粉 油 里芋 こんにゃく 食パン	大根 人参 いんげん かぶ 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥フルーツサンド
3 31	金	卵サンド 鶏肉のパン粉焼き 蓮根とサニーレタスのサラダ ☆南瓜ときのこのクリームスープ デザート	卵 鶏肉 牛乳 しらす	食パン マヨネーズ パン粉 ごま 油 薄力粉 バター 精白米 ごま油	れんこん サニーレタス 人参 南瓜 しめじ 玉ねぎ 小松菜 果物	麦茶 ♥青菜としらすの おにぎり
4 18	土	ごはん 豚肉の生姜焼き 若布とツナの和え物 豆腐と若布の味噌汁 デザート	豚肉 ツナ缶 豆腐 みそ	精白米 三温糖 ごま油	玉ねぎ 胡瓜 若布 果物	麦茶 バナナ
十五夜 6	月	栗ご飯 お月見ハンバーグ 里芋ときのこの煮物 なすと小松菜の味噌汁 デザート	豚肉 卵 みそ 牛乳	精白米 栗 パン粉 里芋 三温糖 薄力粉 砂糖 さつまい バター	玉ねぎ トマトケチャップ 南瓜 干し椎茸 人参 舞茸 しめじ なす 小松菜 果物	牛乳 ♥うさぎまんじゅう
7 27	火 月	ごはん 鮭の西京焼き 小松菜と油揚げの煮びたし 豆腐のくずし汁 デザート	鮭 みそ 油揚げ 豆腐 牛乳 チーズ	精白米 三温糖 ごま油 ごま じゃが芋 バター 米粉	小松菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ 椎茸 青のり 果物	牛乳 (7日は幼児は ヨーグルト・ビスケット) ☆♥米粉のじゃがバター ボンデケーキ
誕生日会 8	水	クロワッサン マカロニグラタン 生野菜★ コーンと若布のスープ デザート	ベーコン 牛乳 チーズ 卵	クロワッサン マカロニ バター 薄力粉 パン粉 ごま 油 三温糖 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 トマト 胡瓜 レタス コーン ブロッコリー 長ねぎ トマトケチャップ 若布 マーマレードジャム 人参 果物	牛乳 ♥マーマレード 蒸しパン
9	木	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のお浸し 芋煮味噌汁 デザート	豆腐 豚肉 みそ 牛乳 卵 生クリーム	精白米 三温糖 じゃが芋 さつまい 里芋 薄力粉 バター	玉ねぎ えのき 長ねぎ 人参 ほうれん草 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ
10	金	カレーうどん 📖おばけの天ぷら(さつまい) キャベツの香りしめじ デザート	豚肉 卵 おかか チーズ	うどん さつまい 薄力粉 油 精白米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 果物	麦茶 ♥ごはんピザ

11	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	豚肉 ツナ缶 みそ	精白米 油 ごま 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ もやし トマトケチャップ 若布 果物	麦茶 ♥おにぎり
14	火	わかめご飯 松風焼き 切干大根の煮物 青菜と麩の味噌汁 デザート	鶏肉 卵 みそ 油揚げ 牛乳 魚肉ソーセージ	精白米 パン粉 ごま こんにゃく 三温糖 麩 ホットケーキミックス 油	若布 玉ねぎ 切干大根 人参 干し椎茸 小松菜 果物	牛乳 ♥アメリカンドック
15	水	山菜うどん 蓮根の団子揚げ	油揚げ 豆腐 鶏肉 卵 牛乳	うどん パン粉 油 砂糖 ごま ごま油 食パン マーガリン	ぜんまい わらび 筍 人参 玉ねぎ れんこん もやし 胡瓜 果物	牛乳 15日♥ココア シュガートースト 28日♥ふかし芋
28	火	もやしと胡瓜の中華風サラダ デザート				
16	木	胡瓜とカッテージチーズのサンド 鶏肉のケチャップ煮 白菜とりんごのサラダ 野菜チャウダー ヨーグルト	カッテージチーズ 鶏肉 ウインナー 牛乳 ヨーグルト	マヨネーズ 食パン マーガリン 薄力粉 フレンチドレッシング じゃが芋 マカロニ バター	胡瓜 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム トマトケチャップ 人参 キャベツ 若布 果物	麦茶 ♥若布 スパゲッティ
17	金	胚芽米入りご飯 鯖の竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え 南瓜と玉ねぎの味噌汁 デザート	鯖 かまぼこ みそ 牛乳 卵	精白米 胚芽米 片栗粉 三温糖 油 砂糖 上新粉 バター	大根 ブロッコリー 人参 南瓜 ほうれん草 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥米粉マドレーヌ
20	月	秋野菜のカレーライス マカロニサラダ デザート	豚肉 ハム 牛乳 豆腐 卵 ベーコン チーズ	精白米 さつま芋 マカロニ マヨネーズ 三温糖 薄力粉 カレーフレーク	人参 玉ねぎ しめじ 舞茸 福神漬 胡瓜 ほうれん草 果物	牛乳 ♥豆腐のマフィン
21	火	もみじご飯 鰯のごま揚げ キャベツの和風サラダ 切干大根の味噌汁 デザート	鰯 卵 竹輪 油揚げ みそ 牛乳	精白米 ごま 薄力粉 油 バター 砂糖 コーンフレーク	人参 キャベツ しそ 切干大根 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥コーンフレーク クッキー
22	水	玄米ロール ほうれん草のキッシュ さつま芋と人参のサラダ きのこスープ デザート	卵 チーズ ツナ缶 ウインナー チーズ	玄米ロール さつま芋 マヨネーズ 中華麺	ほうれん草 玉ねぎ 人参 胡瓜 椎茸 しめじ 長ねぎ 青ピーマン トマトケチャップ 果物	麦茶 ♥そばナポリタン
23	木	ごはん 魚のりんごソース 大根のそぼろ煮 豆腐と青菜の味噌汁 デザート	まがれい 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 卵	精白米 薄力粉 三温糖 バター 砂糖 片栗粉 マーガリン	人参 小松菜 玉ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 ♥小松菜の パウンドケーキ
24	金	きのこうどん 豆腐のごまカツ キャベツと胡瓜の塩もみ デザート	油揚げ 豆腐 卵 鮭フレーク	うどん 薄力粉 パン粉 ごま 油 精白米	しめじ 舞茸 干し椎茸 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 果物	麦茶 ♥鮭おにぎり
25	土	 運動会 				

○延長保育の補食について…バナナ、おにぎり、サラダせんべいを曜日ごとに提供しています

【乳児食①のメニュー変更】

14日(火) 切干大根の煮物→こんにゃく抜き
15日(水) 28日(火) 山菜うどん→野菜うどん(山菜抜き)
16日(木) 白菜とりんごのサラダ→白菜のサラダ(りんご抜き)
21日(火) キャベツの和風サラダ→竹輪抜き

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	530kcal	19g	18g
平均	536kcal	20.3g	18.6g