

2025年10月



献立表



親愛保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ
		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	調味料	
01	ご飯 りんご	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、めかじき、チーズ、バター、みそ	りんご、キャベツ、なす、ねぎ、にんじん	だし汁、本みりん、しょうゆ、酢、酒、塩	牛乳 せんべい 牛乳 チーズスコーン
(	魚の照り焼き					
水	キャベツの甘酢和え					
(	みそ汁(なす ねぎ)					
02	さつまいもごはん	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆腐、バター	こまつな、たまねぎ、にんじん、りんごジャム、しょうが、のり	だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごのショートブレッド
(	鶏肉のかりん揚げ					
木	青菜のいそ和え					
(	すまし汁(豆腐・たまねぎ)					
03	コッペパン	米、マカロニ、油、コッペパン、小麦粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、バター	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、わかめ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、ソース、塩	牛乳 せんべい 牛乳 おやつビビンバ
(	マカロニのミートソースグラタン					
金	ボイルキャベツ					
(	スープ(わかめ・たまねぎ)					
04	チャンポンめん	うどん、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、あおのり	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 プリン(卵不使用)
(	粉ふきいも					
土	ヨーグルト					
(						
06	チキンカレーライス	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏肉、きな粉	なし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん	カレーウ、しょうゆ、酢	牛乳 せんべい 牛乳 さつま芋のお月見あべかわ
(	切干サラダ					
月	梨					
(						
07	ご飯	米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	生揚げ、豚肉、ベーコン、牛乳	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おやつナポリタン
(	生揚げと豚肉の煮物					
火	きゅうりのピクルス					
(	すまし汁(わかめ・えのき)					
08	ご飯	米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、チーズ	だいこん、たまねぎ、こまつな、きゅうり	だし汁、酢、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 豆腐ドーナツ
(	鶏肉のチーズ焼き					
水	大根サラダ					
(	スープ(じゃがいも・小松菜)					
09	ご飯	米、砂糖、片栗粉、ごま、油、コッペパン	鮭、豆腐、みそ、脱脂粉乳、バター	だいこん、ほうれんそう、キャベツ、なめこ、にんじん	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 ビスケット ジョアマスカット ココアクリームサンド
(	鮭のおろし煮					
木	白和え					
(	みそ汁(キャベツ・なめこ)					
10	ご飯	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、はるさめ、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、ピーマン、しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 味噌入り蒸しパン
(	酢豚					
金	春雨サラダ					
(	スープ(豆腐・たまねぎ・しいたけ)					
11	鶏肉とキャベツのスパゲティ	スパゲティ、かぼちゃとにんじんの野菜パン、油	牛乳、鶏肉	バナナ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 やさしいパン
(	スープ(かぼちゃ ねぎ)					
土	バナナ					
(						
14	ご飯	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、チーズ	たまねぎ、りんごジュース、かき、にんじん、だいこん、きゅうり、ひじき、かんとん	酢、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごゼリー 鉄分強化チーズ
(	ホワイトシチュー					
火	ひじきのマリネ					
(	柿					
15	ご飯 りんご	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、めかじき、チーズ、バター、みそ	りんご、キャベツ、なす、ねぎ、にんじん	だし汁、本みりん、しょうゆ、酢、酒、塩	牛乳 せんべい 牛乳 チーズスコーン
(	魚の照り焼き					
水	キャベツの甘酢和え					
(	みそ汁(なす ねぎ)					
16	さつまいもごはん	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆腐、バター	こまつな、たまねぎ、にんじん、りんごジャム、しょうが、のり	だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごのショートブレッド
(	鶏肉のかりん揚げ					
木	青菜のいそ和え					
(	すまし汁(豆腐・たまねぎ)					
17	コッペパン	米、マカロニ、油、コッペパン、小麦粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、バター	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、わかめ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、ソース、塩	牛乳 せんべい 牛乳 おやつビビンバ
(	マカロニのミートソースグラタン					
金	ボイルキャベツ					
(	スープ(わかめ・たまねぎ)					
18	チャンポンめん	うどん、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、あおのり	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 プリン(卵不使用)
(	粉ふきいも					
土	ヨーグルト					
(						

献立の平均栄養価

以上児

未満児

エネルギー552Kcal

蛋白質 21.7g

脂質 18.1g

カルシウム 270mg

鉄分 3mg

エネルギー 470Kcal

蛋白質 18.7g

脂質 16.1g

カルシウム 260mg

鉄分 2mg



献立表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ
		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	調味料	
20 (月)	小江戸カレーライス (切干サラダ 梨)	米、さつまいも、マ カロニ、砂糖、油、 ごま油	牛乳、鶏肉、きな粉	なし、たまねぎ、に んじん、きゅうり、り んご、切り干しだい こん	カレーウ、しょう ゆ、酢	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニきなこ
21 (火)	ご飯 (生揚げと豚肉の煮物 きゅうりのピクルス すまし汁(わかめ・えのき))	米、スパゲティ、 じゃがいも、砂糖、 油、ごま油	生揚げ、豚肉、 ベーコン、牛乳	きゅうり、たまねぎ、 キャベツ、にんじ ん、えのきたけ、 ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、 ケチャップ、酢、 塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おやつナポリタン
22 (水)	ご飯 (鶏肉のチーズ焼き 大根サラダ スープ(じゃがいも・小松菜))	米、小麦粉、じゃが いも、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、 チーズ	だいこん、たまね ぎ、こまつな、きゅう り	だし汁、酢、しょう ゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 豆腐ドーナツ
23 (木)	ご飯 (鮭のおろし煮 白和え みそ汁(キャベツ・なめこ))	米、砂糖、片栗粉、 ごま、油、コッペパ ン	鮭、豆腐、みそ、脱 脂粉乳、バター	だいこん、ほうれん そう、キャベツ、な めこ、にんじん	だし汁、しょうゆ、 みりん、塩	牛乳 ビスケット ジョアマスカット ココアクリームサンド
24 (金)	ご飯 (酢豚 春雨サラダ スープ(豆腐・たまねぎ・しいたけ))	米、じゃがいも、小 麦粉、砂糖、はるさ め、片栗粉、油、ご ま油	牛乳、豆腐、豚肉、 みそ	たまねぎ、にんじ ん、もやし、きゅう り、ピーマン、しい たけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、 ケチャップ、酢、 塩	牛乳 せんべい 牛乳 味噌入り蒸しパン
25 (土)	鶏肉とキャベツのスパゲティー (スープ(かぼちゃ ねぎ) バナナ)	スパゲティ、かぼ ちゃとにんじんの 野菜パン、油	牛乳、鶏肉	バナナ、かぼちゃ、 にんじん、たまね ぎ、キャベツ、ねぎ	だし汁、しょうゆ、 塩	牛乳 ビスケット 牛乳 やさしいパン
27 (月)	汁なし担担麺 (スープ(わかめ・豆腐) みかんヨーグルト)	中華めん、米、ねり ごま、砂糖、油、ご ま油	牛乳、ヨーグルト、 豚ひき肉、豆腐、あ さり、みそ、油揚げ	チンゲンサイ、みか ん、にんじん、ね ぎ、ごぼう、ひじき、 わかめ	だし汁、しょうゆ、 酒、米酢、みり ん、中華だしの 素、塩	牛乳 せんべい 牛乳 あさりひじきご飯
28 (火)	ご飯 (すき焼き風煮 ひじきのマリネ みそ汁(キャベツ・なめこ))	米、小麦粉、砂糖、 しらたき、油、麩	牛乳、豆腐、豚肉、 ヨーグルト、みそ、 脱脂粉乳	はくさい、にんじ ん、たまねぎ、キャ ベツ、だいこん、 きゅうり、なめこ、ひ じき	だし汁、しょうゆ、 酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ヨーグルトケーキ
29 (水)	ご飯 (魚の南蛮漬け 小松菜の納豆あえ のっぺい汁)	米、さといも、ビー フン、しらたき、油、 片栗粉、砂糖、ごま 油、ごま	牛乳、めかじき、鶏 肉、納豆、豚肉、か つお節	にんじん、こまつ な、だいこん、キャ ベツ、ピーマン、た まねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、 酢、酒、塩	牛乳 せんべい 牛乳 焼きビーフン
30 (木)	ご飯 (鶏肉の甘辛煮 コーンサラダ みそ汁(小松菜 もやし))	米、じゃがいも、片 栗粉、砂糖、油、小 麦粉	牛乳、鶏肉、チー ズ、みそ	キャベツ、こまつ な、コーン、もや し、にんじん	だし汁、酒、しょう ゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ボンデケーキ
31 (金)	スクランブルエッグオムライス (ツナサラダ スープ(たまねぎ・コーン))	米、油、砂糖、ぎょ うざの皮	牛乳、卵、ツナ缶、 生クリーム、パ ター、脱脂粉乳	かぼちゃ、キャベ ツ、たまねぎ、きゅ うり、トマトジュ ース、コーン、にんじ ん	だし汁、ケチャッ プ、酢、しょうゆ、 中華だしの素、 塩	牛乳 せんべい 牛乳 かぼちゃパイ



広島県の郷土料理 汁なし担担麺



10月のご当地給食は、広島県の「汁なし担担麺」です。

ご家庭ではあまりなじみがないかもしれませんが、広島では定番の
麺料理で、からい味つけが特徴です。子どもは食べられないのでは？と
驚かれるかもしれませんが、ご安心ください。園では子どもたちでも
おいしく食べられるように、辛味を使わずやさしい味にアレンジして
います。本来は、ひき肉やねぎ、ごまダレに、ピリ辛のラー油や花椒を
加えて、麺と具をしっかりと混ぜて食べるスタイルの料理です。
おうちでもどんな味だったか、ぜひ話題にしてみてくださいね。

献立の平均栄養価

以上児
未満児

エネルギー552Kcal 蛋白質 21.7g 脂質 18.1g
エネルギー 470Kcal 蛋白質 18.7g 脂質 16.1g

カルシウム 270mg 鉄分 3mg
カルシウム 260mg 鉄分 2mg

※中華だしの素【丸鶏ガラスープ/味の素】を使用します。(アレルギー表示は28品目 中鶏肉のみ) まだ食べたことのないお子さんは事前にお試ください。