

献立表

2025年10月

ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
01 水	昼食	ご飯	胚芽米			
		BBQチキン	上白糖	鶏もも肉		ケチャップ、食塩 ウスターソース(大豆・りんご含む)
		マカロニサラダ	マカロニ(小麦)、上白糖、オリーブオイル	ツナ	きゅうり、たまねぎ	酢、食塩、こしょう
		コンソメスープ		ウインナー(卵不使用)	キャベツ、たまねぎ、にんじん	コンソメ、食塩
	午後おやつ	フルーツゼリー	上白糖	アガー	みかん缶、もも缶	
		ぼたぼた焼き	うるち米、植物油、澱粉、砂糖			しょうゆ、塩、トレハロース
		牛乳		牛乳		
02 木	昼食	★運動会がんばれメニュー				
		カレーライス	胚芽米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、しめじ おろしりんご	カレールウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む)
		ツナわかめサラダ	上白糖	ツナ、わかめ(乾)	キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ、食塩
		みかん			みかん缶	
	午後おやつ	フライドポテト(コンソメ味)	フライドポテト、なたね油			コンソメ
		牛乳		牛乳		
03 金	昼食	あじの混ぜごはん	胚芽米、ごま油	あじ、きざみのり	しそ	しょうゆ、糸かつお
		鶏と高野の煮物	上白糖	鶏もも肉、いんげんまめ(冷凍) 凍り豆腐、こんぶ(だし用)	にんじん	しょうゆ、みりん、だしかつお
		お味噌汁	さつまいも	油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	えのきたけ	だしかつお
		午後おやつ	お好み焼き	お好み焼き粉、天かす(小麦) なたね油	豚肉、木綿豆腐、あおのり	キャベツ、にんじん
			牛乳		牛乳	
04 土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		塩ラーメン	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	鶏がらスープ、みりん、食塩、こしょう
		オレンジ			オレンジ	
06 月	昼食	チャーハン	胚芽米、なたね油	ベーコン(卵不使用)、チリメン	たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、鶏がらスープ、食塩
		ほうれん草のツナサラダ	上白糖	ツナ	ほうれん草(冷凍)、にんじん	しょうゆ、酢
		春雨スープ	はるさめ		コーン缶、エリンギ、チンゲンサイ	しょうゆ、鶏がらスープ、食塩
		午後おやつ	お米deいちごスティックケーキ	米粉、砂糖、植物油	豆乳	いちごピューレ
			飲むヨーグルト		飲むヨーグルト	
07 火	昼食	ご飯	胚芽米			
		さわらの西京焼き	上白糖	さわら、味噌		みりん、酒
		かぼちゃのそぼろ煮	上白糖、なたね油、片栗粉	鶏ひき肉、こんぶ(だし用)	かぼちゃ(冷凍)、葉ねぎ、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、だしかつお
		すまし汁		絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	にんじん、だいこん、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	さつまいもクッキー	さつまいも、小麦粉、なたね油、上白糖			ベーキングパウダー、食塩
		牛乳		牛乳		
08 水	昼食	ご飯	胚芽米			
		のり塩唐揚げ	なたね油、片栗粉、小麦粉	鶏もも肉、あおのり	しょうが	酒、食塩
		昆布和え		塩こんぶ	キャベツ、きゅうり、にんじん	
		お味噌汁	切り麩(小麦)	味噌、こんぶ(だし用)	こまつな、にんじん、たまねぎ	だしかつお
	午後おやつ	柿			かき	
		ミニのりすけ	うるち米、砂糖	海苔		
		牛乳		牛乳		
09 木 ☆	昼食	ご飯	胚芽米			
		鮭の塩麹焼き		鮭		塩こうじ
		カムカムサラダ	ごま油、上白糖		きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ、食塩、こしょう
		すまし汁	じゃがいも	厚揚げ、こんぶ(だし用)	にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	パンプキンパフェ	小麦粉、上白糖 なたね油、コーンスターチ	豆乳、豆乳ホイップ	かぼちゃ(冷凍)	ベーキングパウダー
		りんごジュース		りんご天然果汁		
10 金	昼食	コッパパン	コッパパン(小麦・マーガリン、牛乳)			
		白菜とベーコンの クリームシチュー	じゃがいも	牛乳、ベーコン(卵不使用)	たまねぎ、はくさい、にんじん ほうれん草(冷凍)、しめじ	シチュールウ(小麦・チーズ・乳製品) コンソメ
		もくもく野菜のおかか和え			ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー	しょうゆ、糸かつお
		午後おやつ	ひじきそぼろおにぎり	胚芽米、上白糖	鶏ひき肉	ひじき、しょうが、葉ねぎ
			牛乳(幼児のみ)		牛乳	
11 土	昼食	ナポリタン	スパゲティー(小麦)、なたね油 上白糖	ウインナー(卵不使用)	にんじん、たまねぎ ピーマン	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む) コンソメ、食塩、こしょう
		バナナ			バナナ	
14 火	昼食	ご飯	胚芽米			
		鯖の味噌煮	上白糖	さば、味噌	しょうが	酒、みりん、しょうゆ
		酢の物	上白糖	チリメン、わかめ(乾)	はくさい、きゅうり	酢、しょうゆ、食塩
		すまし汁		絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	にんじん、たまねぎ、ほうれん草(冷凍)	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	もちもちウインナーパン	強力粉、小麦粉、なたね油、上白糖	ウインナー(卵不使用)		ドライイースト、食塩
		牛乳		牛乳		
15 水	昼食	さつまいもごはん	胚芽米、さつまいも			酒、しょうゆ、食塩
		ブロッコリーのツナサラダ	上白糖	ツナ	ブロッコリー(冷凍)、にんじん	酢、食塩
		豚汁	さといも(冷凍)、板こんにゃく	木綿豆腐、豚肉、味噌、こんぶ(だし用)	にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ	だしかつお
		午後おやつ	お麩ラスク	切り麩(小麦)、バター、上白糖		
			牛乳		牛乳	
16 木	昼食	あじの混ぜごはん	胚芽米、ごま油	あじ、きざみのり	しそ	しょうゆ、糸かつお
		鶏と高野の煮物	上白糖	鶏もも肉、いんげんまめ(冷凍) 凍り豆腐、こんぶ(だし用)	にんじん	しょうゆ、みりん、だしかつお
		お味噌汁	さつまいも	油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	えのきたけ	だしかつお
		午後おやつ	お好み焼き	お好み焼き粉、天かす(小麦) なたね油	豚肉、木綿豆腐、あおのり	キャベツ、にんじん
			牛乳		牛乳	

17 金	昼食	ハヤシライス	胚芽米	豚肉	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ しめじ、グリーンピース (冷凍)	ハヤシルウ (小麦・大豆・豚肉を含む) デミグラスソース (小麦) ケチャップ
		フレンチサラダ	なたね油、上白糖	鶏ささみ	キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり	酢、食塩
		黄桃			もも缶 (黄桃)	
	午後おやつ	抹茶蒸しパン	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、こしあん (生)		ベーキングパウダー、グリーンティ
18 土	昼食	牛乳 (幼児のみ)		牛乳		
		塩ラーメン	ゆで中華めん (小麦)、なたね油	豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	鶏がらスープ、みりん、食塩、こしょう
		オレンジ			オレンジ	
20 月	昼食	チャーハン	胚芽米、なたね油	ベーコン (卵不使用)、チリメン	たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、鶏がらスープ、食塩
		ほうれん草のツナサラダ	上白糖	ツナ	ほうれんそう (冷凍)、にんじん	しょうゆ、酢
		春雨スープ	はるさめ		コーン缶、エリンギ、チンゲンサイ	しょうゆ、鶏がらスープ、食塩
	午後おやつ	お米deいちこスティックケーキ	米粉、砂糖、植物油	豆乳	いちごピューレ	乳化剤、膨張剤
		飲むヨーグルト		飲むヨーグルト		
21 火	昼食	ご飯	胚芽米			
		さわらの西京焼き	上白糖	さわら、味噌		みりん、酒
		かぼちゃのそぼろ煮	上白糖、なたね油、片栗粉	鶏ひき肉、こんぶ (だし用)	かぼちゃ (冷凍)、葉ねぎ、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、だしかつお
		すまし汁		絹ごし豆腐、こんぶ (だし用)	にんじん、だいこん、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	さつまいもクッキー	さつまいも、小麦粉、なたね油、上白糖			ベーキングパウダー、食塩
		牛乳		牛乳		
22 水	昼食	わかめご飯	胚芽米			わかめのふりかけ
		大根と豚肉のみそ煮	さといも (冷凍)、上白糖 なたね油	豚肉、いんげんまめ (冷凍) 味噌、こんぶ (だし用)	だいこん、にんじん たけのこ (水煮缶)	しょうゆ、だしかつお
		ほうれん草のおひたし			ほうれんそう (冷凍)、えのきだけ、にんじん	しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	フライドポテト (コンソメ味)	フライドポテト、なたね油			コンソメ
		牛乳		牛乳		
23 木	昼食	ご飯	胚芽米			
		のり塩唐揚げ	なたね油、片栗粉、小麦粉	鶏もも肉、あおのり	しょうが	酒、食塩
		昆布和え		塩こんぶ	キャベツ、きゅうり、にんじん	
		お味噌汁	切り麩 (小麦)	味噌、こんぶ (だし用)	こまつな、にんじん、たまねぎ	だしかつお
	午後おやつ	柿			かき	
		ミニのりすけ	うるち米、砂糖	海苔		
		牛乳		牛乳		
24 金	昼食	コッパパン	コッパパン (小麦・マーガリン、牛乳)			
		白菜とベーコンの クリームシチュー	じゃがいも	牛乳、ベーコン (卵不使用)	たまねぎ、はくさい、にんじん ほうれんそう (冷凍)、しめじ	シチュールウ (小麦・チーズ・乳製品) コンソメ
		もくもく野菜のおかか和え			ブロッコリー (冷凍)、カリフラワー	しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	ひじきそぼろおにぎり	胚芽米、上白糖	鶏ひき肉	ひじき、しょうが、葉ねぎ	しょうゆ、酒
25 土	昼食	牛乳 (幼児のみ)		牛乳		
		ナポリタン	スパゲティー (小麦)、なたね油 上白糖	ウインナー (卵不使用)	にんじん、たまねぎ ピーマン	ケチャップ、ウスターソース (大豆・りんご含む) コンソメ、食塩、こしょう
		バナナ			バナナ	
27 月	昼食	ご飯	胚芽米			
		BBQチキン	上白糖	鶏もも肉		ケチャップ、食塩 ウスターソース (大豆・りんご含む)
		マカロニサラダ	マカロニ (小麦)、上白糖、オリーブオイル	ツナ	きゅうり、たまねぎ	酢、食塩、こしょう
		コンソメスープ		ウインナー (卵不使用)	キャベツ、たまねぎ、にんじん	コンソメ、食塩
	午後おやつ	フルーツゼリー	上白糖	アガー	みかん缶、もも缶	
		ミレービスケット	小麦粉、砂糖、植物油、ショートニング、ぶどう糖			食塩、膨張剤
		牛乳		牛乳		
28 火	昼食	ご飯	胚芽米			
		鯖の味噌煮	上白糖	さば、味噌	しょうが	酒、みりん、しょうゆ
		酢の物	上白糖	チリメン、わかめ (乾)	はくさい、きゅうり	酢、しょうゆ、食塩
		すまし汁		絹ごし豆腐、こんぶ (だし用)	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう (冷凍)	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	もちもちウインナーパン	強力粉、小麦粉、なたね油、上白糖	ウインナー (卵不使用)		ドライイースト、食塩
		牛乳		牛乳		
29 水	昼食	さつまいもごはん	胚芽米、さつまいも			酒、しょうゆ、食塩
		ブロッコリーのツナサラダ	上白糖	ツナ	ブロッコリー (冷凍)、にんじん	酢、食塩
		豚汁	さといも (冷凍)、板こんにゃく	木綿豆腐、豚肉、味噌、こんぶ (だし用)	にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ	だしかつお
	午後おやつ	お麩ラスク	切り麩 (小麦)、バター、上白糖			
		牛乳		牛乳		
30 木	昼食	ご飯	胚芽米			
		かれいのてりやき	上白糖、片栗粉	かれい		酒、しょうゆ
		切り干し大根のうま煮	上白糖、なたね油	いんげんまめ (冷凍)、油揚げ、こんぶ (だし用)	切り干しだいこん、にんじん	みりん、しょうゆ、だしかつお
		すまし汁	切り麩 (小麦)	こんぶ (だし用)	はくさい、しめじ、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	焼きそば	ゆで中華めん (小麦)、なたね油	豚肉、あおのり	たまねぎ、キャベツ にんじん、にら	焼きそばソース (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もち・りんご含む) ウスターソース (大豆・りんご含む)、粉かつお、食塩、こしょう
		牛乳		牛乳		
31 金	昼食	ハヤシライス	胚芽米	豚肉	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ しめじ、グリーンピース (冷凍)	ハヤシルウ (小麦・大豆・豚肉を含む) デミグラスソース (小麦) ケチャップ
		フレンチサラダ	なたね油、上白糖	鶏ささみ	キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり	酢、食塩
		黄桃			もも缶 (黄桃)	
	午後おやつ	ハロウィン蒸しパン	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳	かぼちゃ (冷凍)	ベーキングパウダー、ココアパウダー
		牛乳		牛乳		

☆ お誕生日おめでとうメニューです。10月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。

〈今月の旬の食材〉 こまつな、はくさい、ごぼう、さつまいも、にんじん、ほうれん草
きのこ類、なし、かき、ぶどう、さんま、さば、さけ

○乳児の午前おやつは牛乳になります。

○材料の都合により、献立を変更することがあります。

○夕方おやつは、米菓子をだしています。

○給食に使用している『チリメン』は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。

ご了承の程、よろしくお願ひします。

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	530 kcal	575 kcal	451 kcal	454 kcal
たんぱく質	20.6g	23.9 g	17.8g	17.0 g
脂質	16.4g	14.2~21.3 g	13.9g	10.0~15.1 g
カルシウム	210mg	270 mg	204mg	225 mg
ビタミンC	25mg	23 mg	20mg	20 mg