

# 給食献立表 10月



令和7年度  
【3歳以上児】  
南保育園

| 日付 | 曜日 | 献立名                                      | 材料名（昼食と☆手作りおやつ）                       |                             |                                            | 3時おやつ<br>☆は手作りおやつ        | MEMO                                                                                  |
|----|----|------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                                          | 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                                 |                          |                                                                                       |
| 1  | 水  | ごはん<br>あじのネギソース<br>キャベツのコールスローサラダ<br>りんご | 米、ドレッシング<br>コールスロー、片栗粉、油、上白糖、ごま油      | 国産鶏ささみフレーク、あじ               | キャベツ、りんご、ほうれんそう、にんじん、ねぎ                    | お茶<br>ノンエッグプリン           |    |
| 2  | 木  | 豚丼<br>赤味噌汁<br>野菜ゼリー                      | 系こんにゃく、おつゆ麴、ノンエッグマヨネーズ、上白糖、米、油、片栗粉    | 豚もも肉、赤みそ、煮干し、だし             | たまねぎ、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、えのきだけ、わかめ、あおのり      | 牛乳<br>☆麴のマヨネーズラスク        | ☆麴のマヨネーズラスク<br>麴にマヨネーズをからめてオープンで焼いて作ります。                                              |
| 3  | 金  | ひじきご飯<br>納豆汁<br>オレンジ                     | 米、さといも、押麦、上白糖、油                       | 鶏むね肉、ひきわり納豆、油揚げ、合わせみそ、煮干し   | はくさい、だいこん、オレンジ、にんじん、ねぎ、ひじき、干ししいたけ          | 牛乳<br>ビスケット              |                                                                                       |
| 4  | 土  | クリームシチューライス<br>オレンジ                      | 米、じゃがいも、油                             | 鶏もも肉                        | たまねぎ、オレンジ、にんじん                             | お茶<br>塩せんべい              |                                                                                       |
| 6  | 月  | ふきよせご飯<br>うさぎハンバーグ<br>秋の味噌汁              | 米、さといも、しらたき、上白糖、油                     | 鶏むね肉、赤みそ、煮干し、うさぎ型ハンバーグ、だし   | にんじん、とうがん、なす、まいたけ、しめじ、ねぎ、みつば               | 牛乳<br>お月見クレープ            | 【十五夜】<br>ふきよせご飯は、秋の味覚がたくさん入っています。                                                     |
| 7  | 火  | 焼きそば<br>ささみの胡麻ドレサラダ<br>バナナ               | 焼きそば、さつまいも、玄米米粉、ドレッシング香りごま、上白糖、米油、黒ごま | 豚ばら肉、蒲鉾、無調整豆乳、国産鶏ささみフレーク、牛乳 | キャベツ、もやし、バナナ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、あおのり      | 牛乳<br>☆さつまいもとゴマの米粉カップケーキ |                                                                                       |
| 8  | 水  | ごはん<br>さばのおろしかけ<br>酢の物<br>一口チーズ          | 米、片栗粉、油、上白糖                           | 蒲鉾、一口チーズ、さば                 | キャベツ、大根、にんじん、わかめ                           | 牛乳<br>【お楽しみおやつ】          |                                                                                       |
| 9  | 木  | ご飯<br>ミートローフ<br>白味噌汁                     | 米、上白糖、片栗粉                             | 合いびきミンチ、こしあん、白みそ、煮干し        | たまねぎ、はくさい、だいこん、インゲン、にんじん、ねぎ、わかめ、かんてん       | 牛乳<br>☆水ようかん             |                                                                                       |
| 10 | 金  | カレーピラフ<br>コンソメスープ<br>なし                  | 米、押麦、オリーブ油、油                          | 鶏むね肉、ポークウインナー               | なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン、マッシュルーム水煮、干しぶどう | 牛乳<br>ハロウィンクッキー          |                                                                                       |
| 11 | 土  | 鶏丼<br>一口ゼリー                              | 米、系こんにゃく、上白糖、油                        | 鶏もも肉、だし                     | たまねぎ、にんじん、ねぎ                               | お茶<br>ソフトせんべい            |                                                                                       |
| 14 | 火  | じゃこ入りわかめごはん<br>具沢山汁<br>オレンジ              | 米、押麦、上白糖、ごま、油、ごま油、黒ごま                 | 鶏むね肉、豆腐、しらす干し、玉子、赤みそ、煮干し    | かぼちゃ、オレンジ、だいこん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ            | 牛乳<br>☆大学かぼちゃ            |  |
| 15 | 水  | チキンカレーライス<br>青じそサラダ<br>フルーツゼリー           | 米、じゃがいも、ノンオイルドレ青じそ、押麦、フルーツゼリー、油       | 国産鶏ささみフレーク、あじ               | たまねぎ、キャベツ、にんじん、大町産こまつな                     | 野菜ジュース<br>ソフトせんべい        |                                                                                       |
| 16 | 木  | 味噌ラーメン<br>肉しゅうまい<br>バナナ                  | 中華そば、マカロニ、上白糖、油                       | 豚もも肉、合わせみそ、きな粉、豚肉焼売         | キャベツ、バナナ、もやし、ねぎ、にんじん、にら                    | 牛乳<br>☆マカロニあべかわ          |  |
| 17 | 金  | ご飯<br>味噌カツ<br>イタリアンサラダ<br>りんご            | ドレッシングイタリアン、油、上白糖、米                   | 赤みそ、柔らかとんかつ                 | キャベツ、りんご、にんじん、きゅうり                         | 牛乳<br>パイ菓子               |                                                                                       |
| 18 | 土  | ハヤシライス<br>オレンジ                           | 米、じゃがいも、ハヤシフレーク、油                     | 豚もも肉                        | たまねぎ、オレンジ、にんじん                             | お茶<br>ソフトせんべい            |                                                                                       |

| 日<br>付 | 曜<br>日 | 献立名                                  | 材料名（昼食と☆手作りおやつ）                           |                                 |                                              | 3時おやつ<br>☆は手作りおやつ   | MEMO                                                                                  |
|--------|--------|--------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|        |        |                                      | 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                                   |                     |                                                                                       |
| 20     | 月      | ご飯<br>かわりキンピラ<br>星型しんじょ<br>ーロチーズ     | 米、上白糖、油                                   | 牛ひき肉、豆乳入五<br>目しんじょ、ーロ<br>チーズ、牛乳 | かぼちゃ、れんこん、にんじ<br>ん、ごぼう、インゲン                  | 牛乳<br>ソフトサラダ        | ☆新米WEEK<br>大口町で収穫さ<br>れた、令和7年<br>度産の新米をい<br>たadakimasu。                               |
| 21     | 火      | ミートスパゲティ<br>パイナップルサラダ<br>バナナ         | スパゲティ、米、<br>油、上白糖、米油                      | 豚ひき肉                            | たまねぎ、キャベツ、パナ<br>ナ、トマトジュース、パイン<br>缶、にんじん、きゅうり | お茶<br>☆しおにぎり        |                                                                                       |
| 22     | 水      | ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>小魚サラダ<br>ブルー         | 米、油、片栗粉、上<br>白糖、ごま油                       | 鶏もも肉、しらす干<br>し                  | キャベツ、きゅうり、ブルー<br>ン、わかめ                       | 牛乳<br>クラッカー         |    |
| 23     | 木      | 遠足                                   | 遠足おやつ<br>ポテト菓子・グミ<br>塩せんべい                |                                 |                                              | お茶<br>☆フルーツポンチ      | ※遠足のおやつ<br>保育園で用意<br>します                                                              |
| 24     | 金      | ごはん<br>さばの煮つけ<br>白菜の昆布和え<br>柿        | 米、上白糖                                     | さば                              | はくさい、かき、大口町産こ<br>まつな、ねぎ、にんじん、<br>しょうが、塩こんぶ   | 牛乳<br>ビスケット         |                                                                                       |
| 25     | 土      | じゃがいも入り豚丼<br>オレンジ                    | 米、じゃがいも、糸<br>こんにゃく、上白<br>糖、油              | 豚もも肉、だし                         | たまねぎ、オレンジ、にんじ<br>ん、ねぎ                        | お茶<br>しょうゆせんべい      |    |
| 27     | 月      | ご飯<br>鶏の味噌漬け焼き<br>小松菜のおかか和え<br>すまし汁  | 米、上白糖                                     | 鶏もも肉、白みそ、<br>削り節、花かつお           | 大口町産こまつな、にんじ<br>ん、ねぎ、えのきたけ、わか<br>め           | 牛乳<br>しょうゆせんべい      |                                                                                       |
| 28     | 火      | ミルクロールパン<br>黄色いクリームシチュー<br>人参のマリネサラダ | さつまいも、上白<br>糖、油、ミルクロー<br>ルパン              | 鶏もも肉、国産鶏さ<br>さみフレーク、無調<br>整豆乳   | たまねぎ、かぼちゃ、にんじ<br>ん、きゅうり、マッシュルー<br>ム水煮、かんてん   | 牛乳<br>☆いもかんてん       |                                                                                       |
| 29     | 水      | ご飯<br>魚フライ<br>ほうれん草の白和え<br>フルーツゼリー   | 米、油、フルーツゼ<br>リー                           | かつおフライ、白和<br>えのもと               | ほうれんそう、にんじん                                  | 牛乳<br>たい焼き          |                                                                                       |
| 30     | 木      | 焼き豚チャーハン<br>中華スープ<br>りんご             | 米、玄米米粉、米<br>油、上白糖、片栗<br>粉、ごま、油、ごま<br>油、粉糖 | バラ焼き豚、絹ごし<br>豆腐                 | はくさい、りんご、たまね<br>ぎ、ほうれんそう、にんじ<br>ん、ねぎ、わかめ     | 野菜ジュース<br>☆米粉のブラウニー |                                                                                       |
| 31     | 金      | さつま芋ごはん<br>ハロウィンハンバーグ<br>合わせ味噌汁      | 米、さつまいも、黒<br>ごま                           | 合わせみそ、煮干<br>し、かぼちゃ型ハン<br>バーグ    | だいこん、にんじん、ごぼ<br>う、ねぎ                         | 牛乳<br>カルテツウエハース     |  |

※献立は、食品の栄養成分と体内作用を考慮して、三色食品群で分類しています

※食材料等の都合で献立変更する場合があります

※☆印は手作りおやつです

イラスト：株式会社アドム わんぱくランチWeb

## 23日（木）は遠足です

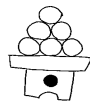
お弁当の準備をお願いします。遠足のお  
やつは保育園で準備します。  
食べられる量を衛生面に配慮して入れま

### 【誤飲に注意】

ミニトマトやぶどう等、球状の食品を丸ごと食べさせる  
と窒息の危険があります。1/4に切るか調理して柔らかく  
するなどして、よく噛んで食べましょう。  
また、弾力性のあるゼリーはのどに詰まる恐れがあるの  
で、食べないようにしましょう。



10月6日  
十五夜



十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、  
収穫に感謝をして、秋の収穫物をお供  
えするという風習があります。里芋を  
お供えしたことから「芋名月」とも呼  
ばれています。