

給食献立表 10月



令和7年度
【3歳以上児】
北保育園

日付	曜日	献立名	材料名（昼食と☆手作りおやつ）			3時おやつ ☆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 あじのネギソース キャベツのコールスローサラダ りんご	米、ドレッシング 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 ノンエッグプリン	
2	木	豚丼 赤味噌汁 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 ☆麴のマヨネーズラスク	☆麴のマヨネーズラスク 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 納豆汁 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 ハロウィンクッキー	
4	土	クリームシチューライス 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 塩せんべい	
6	月	ふきよせご飯 うさぎハンバーグ 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 お月見クレープ	【十五夜】 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 ささみの胡麻ドレサラダ 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 ☆さつまいもとゴマの米粉カップケーキ	
8	水	ごはん さばのおろしかけ 酢の物 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 【お楽しみおやつ】	
9	木	ご飯 ミートローフ 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 ☆水ようかん	
10	金	カレーピラフ コンソメスープ 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 一口ビスケット	
11	土	鶏丼 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 ソフトせんべい	
14	火	じゃこ入りわかめごはん 具沢山汁 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 ☆大学かぼちゃ	
15	水	チキンカレーライス 青じそサラダ 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 ソフトせんべい	
16	木	味噌ラーメン 肉しゅうまい 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 ☆マカロニあべかわ	
17	金	ご飯 味噌カツ イタリアンサラダ 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 パイ菓子	
18	土	ハヤシライス 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 ソフトせんべい	

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