

令和 7 年 10 月 献立表 (幼児食/5歳児ひまわり組・4歳児つくし組・3歳児たんぽぽ組) ▼卵 ◆バナナ、キウイ、生のフルーツ、生のドライフルーツ ★ゴマ ☆ビーナッツ ▽大豆 ねじこ豆腐									
日付	曜日	献立名	材料	おやつ	材料	栄養価	備考		
1	水	きのこスパゲティ パンキンサラダ ブルー	スパゲティ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、マッシュルーム、コーン、たまねぎ、にんじん、ペーコン▼●、コンソメ●、パイコン、塩、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 かぼちゃ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、マヨネーズ▼ ブルー◆	ヨーグルト● 無限海老	ヨーグルト(無糖)●、砂糖● 無限海老	エネルギー 511 Kcal たんぱく質 17.5 g	ひまわり1組クッキング お部屋で月替りお菓子を作ります		
2	木	ハヤシライス フレンチサラダ 牛乳	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、グリーンピース、ハヤシルウ、コンソメ●、パイコン キャベツ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、ひじき、フレンチドレッシング▼ 牛乳●	おにぎりせんべい▼★ オールレーズン▼●	おにぎりせんべい▼★ オールレーズン▼●	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 25.2 g	今月のこの地域の旬(たけのこ、出回り野菜)を食卓から取り入れ、季節の食材を味わいます。旬の食材を入れているので、何が入っているのか探してみてください。		
3	金	ソース焼きそば 鶏肉の唐揚げ フライドポテト きゃべつと油揚げの味噌汁	焼きそばめん、キャベツ、ソース▼★、にんじん、豚肉など 鶏もも肉、しょう油、酒、おろししょうが、おろしにんにく、片栗粉、油 じゃがいも、塩、油 きゃべつ、油揚げ▼、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● ボン菓子	牛乳● 米、砂糖	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 31.2 g	秋祭り		
4	土	野菜たっぷりあんかけ丼 動物ゼリー	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、ひじき、さつま揚げ、コーン、かつおだし、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 動物ゼリー	土曜お菓子	りんごジュース、せんべいなど	エネルギー 424 Kcal たんぱく質 18 g	家庭保育協力日		
6	月	夕焼けライス 高野豆腐と豚肉の煮物 ほうれん草と油揚げの味噌汁	米、にんじん、かつおだし 凍り豆腐▼、豚こま、にんじん、しめじ、こんにやく、さつま揚げ、ひじき、グリーンピース、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし ほうれん草、油揚げ▼、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● 十五夜ゼリー	牛乳● 十五夜ゼリー	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 29.1 g	中秋の名月にちなんで十五夜ゼリーを食べます		
7	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐と鮭のすまし汁	米 さけ、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、もやし、キャベツ、バター●、白みそ、スキムミルク● 豆腐▼、鮭、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● おいもフライ チーズもち●	牛乳● さつまいも、油、塩 チーズもち●	エネルギー 536 Kcal たんぱく質 27.5 g	今月のお米は きぬひかり ミルキーQueen		
8	水	秋野菜カレー 野菜サラダ 牛乳	米、豚こま、じゃがいも、さつまいも、なす、しめじ、たまねぎ、にんじん、カレールウ、りんご、バナナ●、はちみつ、スキムミルク●、コンソメ●、パイコン キャベツ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、ひじき、コールスロートドレッシング▼ 牛乳●	牛乳● 星食べよ きな粉せんべい▽ りんごジュース キャラメルコーン	牛乳● 星食べよ きな粉せんべい▽ りんごジュース キャラメルコーン	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 31 g	つくし1組通足 八瀬野保保育センター ひまわり2組クッキング お部屋で月替りお菓子を作ります		
9	木	パン ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ チーズ	ロールパン▼● 鶏肉、たまねぎ、パン粉▼、豚肉、植物油、ウスターソース、乾燥卵白▼など / 砂糖、ケチャップ、ウスターソース マカロニ、きゅうり、ハム▼●、ツナ、コーン、マヨネーズ▼ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ、はくさい、ペーコン▼●、コンソメ●、パイコン、塩、しょう油、本みりん、酒 チーズ●	牛乳● きな粉せんべい▽ りんごジュース キャラメルコーン	牛乳● きな粉せんべい▽ りんごジュース キャラメルコーン	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 21.6 g	誕生会		
10	金	きつねうどん さつまいもサラダ 小魚フィッシュ	うどん、油揚げ▼、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし さつまいも、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、マヨネーズ▼ 小魚フィッシュ★	牛乳● ばりんこ たべっこどうぶつ●★ 土曜お菓子	牛乳● ばりんこ たべっこどうぶつ●★ りんごジュース、せんべいなど	エネルギー 508 Kcal たんぱく質 20.4 g	たんぽぽ組クッキング お部屋でバナナコーンを作ります		
11	土	中華丼 チーズ	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、しょう油、本みりん、酒、片栗粉、中華だし●、おろししょうが、おろしにんにく チーズ●	牛乳● のりおポテト エントリー● ヨーグルト● 無限海老	牛乳● のりおポテト エントリー● ヨーグルト(無糖)●、砂糖● 無限海老	エネルギー 314 Kcal たんぱく質 18.9 g	家庭保育協力日		
14	火	ごはん 鶏肉の梅味噌焼 ブロッコリーのサラダ 若布と鮭のすまし汁	米 鶏もも肉、うめびしお、合わせ味噌、本みりん ブロッコリー、ツナ、コーン、香り胡麻ドレッシング▼★ 若布、鮭、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● のりおポテト エントリー● ヨーグルト● 無限海老	牛乳● じゃがいも、塩、油、青のり エントリー● ヨーグルト(無糖)●、砂糖● 無限海老	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 33.3 g	うさぎ・ひよこ組クッキング お部屋でジャカジャカポテトを作ります		
15	水	きのこスパゲティ パンキンサラダ ブルー	スパゲティ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、マッシュルーム、コーン、たまねぎ、にんじん、ペーコン▼●、コンソメ●、パイコン、塩、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 かぼちゃ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、マヨネーズ▼ ブルー◆	牛乳● 無限海老	牛乳● 無限海老	エネルギー 511 Kcal たんぱく質 17.5 g	つくし組クッキング お部屋でスイートポテトを作ります		
16	木	ハヤシライス フレンチサラダ 牛乳	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、グリーンピース、ハヤシルウ、コンソメ●、パイコン キャベツ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、ひじき、フレンチドレッシング▼ 牛乳●	きな粉トースト オールレーズン▼●	食パン●、きな粉▼、砂糖● オールレーズン▼●	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 27.3 g			
17	金	ごはん いわしの蒲焼き風 白菜としめじの煮浸し えのきたけかまぼこのすまし汁	米 いわし、片栗粉、砂糖、しょう油、本みりん、油 はくさい、しめじ、にんじん、こまつな、さつま揚げ、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし えのきたけ、かまぼこ▼、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● バタークッキー▼● お野菜せんべい● 土曜お菓子	牛乳● バタークッキー▼● お野菜せんべい● りんごジュース、せんべいなど	エネルギー 476 Kcal たんぱく質 23.6 g	つくし2組通足 八瀬野保保育センター		
18	土	野菜たっぷりあんかけ丼 動物ゼリー	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、ひじき、さつま揚げ、コーン、かつおだし、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 動物ゼリー	牛乳● 新湯仕込み ハーベスト(セサミ)●★ パンキンケーキ ブリッツ(旨サラダ)●	牛乳● 新湯仕込み ハーベスト(セサミ)●★ パンキンケーキ ブリッツ(旨サラダ)●	エネルギー 424 Kcal たんぱく質 18 g	家庭保育協力日		
20	月	夕焼けライス 高野豆腐と豚肉の煮物 ほうれん草と油揚げの味噌汁	米、にんじん、かつおだし 凍り豆腐▼、豚こま、にんじん、しめじ、こんにやく、さつま揚げ、ひじき、グリーンピース、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし ほうれん草、油揚げ▼、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● きな粉せんべい▽ りんごジュース キャラメルコーン	牛乳● きな粉せんべい▽ りんごジュース キャラメルコーン	エネルギー 513 Kcal たんぱく質 33.7 g	サンプルは たんぽぽ組(3歳児)の分量です。 つくしひまわり組は それより多めです。 質問などは担任にお聞きください		
21	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐と鮭のすまし汁	米 さけ、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、もやし、キャベツ、バター●、白みそ、スキムミルク● 豆腐▼、鮭、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● おいもフライ チーズもち●	牛乳● さつまいも、油、塩 チーズもち●				

令和 7 年 10 月 献立表						
乳児食（2歳児うさぎ組・1歳児ひよこ組・0歳児たまご組 12ヵ月～）▼卵 ●牛乳 ◆バナナ、キウイ、生のフルーツ、生のドライフルーツ ☆ゴマ ☆ビーナッツ ▽大豆 雑社ごも園						
日付	曜日	献立名	材料	おやつ	材料	栄養価
1	水	きのこスパゲティ パンキンサラダ 動物ゼリー	スパゲティ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、マッシュルーム、コーン、たまねぎ、にんじん、ペーコン▼●、コンソメ●、パイオン、塩、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 かぼちゃ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、マヨネーズ▼ 動物ゼリー	ヨーグルト● えび塩焼き	ヨーグルト(無糖)●、砂糖● えび塩焼き	エネルギー 411 Kcal たんぱく質 12.6 g
2	木	ハヤシライス フレンチサラダ 野菜ジュース	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、グリーンピース、ハヤシルウ、コンソメ●、パイオン キャベツ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、ひじき、フレンチドレッシング▼ 野菜ジュース	牛乳● ビザートスト たべっこどうぶつ●★	牛乳● ビザートスト たべっこどうぶつ●★	エネルギー 435 Kcal たんぱく質 19.1 g
3	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ フライドポテト じゃべつと油揚げの味噌汁	米 鶏もも肉、しょう油、酒、おろししょうが、おろしにんにく、片栗粉、油 じゃがいも、塩、油 きゃべつ、油揚げ▽、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● ボン菓子	牛乳● 米、砂糖	エネルギー 470 Kcal たんぱく質 22.7 g
4	土	野菜たっぷりあんかけ丼 動物ゼリー	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、ひじき、さつま揚げ、コーン、かつおだし、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 動物ゼリー	土曜お菓子	りんごジュース、せんべいなど	エネルギー 378 Kcal たんぱく質 15.4 g
6	月	夕焼けライス 高野豆腐と豚肉の煮物 ほうれん草と油揚げの味噌汁	米、にんじん、かつおだし 凍り豆腐▽、豚こま、にんじん、しめじ、こんにやく、さつま揚げ、ひじき、グリーンピース、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし ほうれん草、油揚げ▽、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● 十五夜ゼリー 1才からのかつぱえびせん	牛乳● 十五夜ゼリー 1才からのかつぱえびせん	エネルギー 392 Kcal たんぱく質 24 g
7	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐と麩のすまし汁	米 さけ、たまねぎ、にんじん、しめじ、もやし、キャベツ、バター●、白みそ、スキムミルク● 豆腐▽、麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● おいもフライ チーズもち	牛乳● さつまいも、油、塩 チーズもち●	エネルギー 383 Kcal たんぱく質 18.1 g
8	水	秋野菜カレー 野菜サラダ 野菜ジュース	米、豚こま、じゃがいも、さつまいも、なす、しめじ、たまねぎ、にんじん、カレールウ、りんご、バナナ◆、はちみつ、スキムミルク●、コンソメ●、パイオン キャベツ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、ひじき、コールスロッドレッシング▼ 野菜ジュース	牛乳● シュガートスト きな粉せんべい▽ りんごジュース うさぎ・ひよこ)お楽しみプリン たまご)秋のお楽しみパフェ	牛乳● シュガートスト きな粉せんべい▽ りんごジュース うさぎ・ひよこ)お楽しみプリン たまご)秋のお楽しみパフェ	エネルギー 499 Kcal たんぱく質 18.5 g
9	木	パン ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ チーズ	ロールパン▼● 鶏肉、たまねぎ、パン粉●▽、豚肉、植物油、ウスターソース、乾燥卵白▼など / 砂糖、ケチャップ、ウスターソース マカロニ、きゅうり、ハム▼●、ツナ、コーン、マヨネーズ▼ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ、はくさい、ペーコン▼●、コンソメ●、パイオン、塩、しょう油、本みりん、酒、チーズ●	牛乳● きな粉せんべい▽ りんごジュース うさぎ・ひよこ)お楽しみプリン たまご)秋のお楽しみパフェ	牛乳● きな粉せんべい▽ りんごジュース うさぎ・ひよこ)お楽しみプリン たまご)秋のお楽しみパフェ	エネルギー 675 Kcal たんぱく質 22.4 g
10	金	きつねうどん さつまいもサラダ バナナ	うどん、油揚げ▽、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし さつまいも、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、マヨネーズ▼ バナナ◆	牛乳● 若布おむすび ふんわりコーン 土曜お菓子	牛乳● 米、混ぜ込み若布 ふんわりコーン	エネルギー 317 Kcal たんぱく質 11.6 g
11	土	中華丼 チーズ	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、しょう油、本みりん、酒、片栗粉、中華だし●、おろししょうが、おろしにんにく チーズ●	牛乳● りんごジュース、せんべいなど	牛乳● りんごジュース、せんべいなど	エネルギー 306 Kcal たんぱく質 17.7 g
14	火	ごはん 鶏肉の梅味焼き ブロッコリーのサラダ 若布と麩のすまし汁	米 鶏もも肉、うめぴしお、合わせ味噌、本みりん ブロッコリー、ツナ、コーン、香り胡麻ドレッシング▼★ 若布、麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● のりおポテト ふっつ)エントリース 晩夏)マンナウエハース	牛乳● じゃがいも、塩、青のり エントリース マンナウエハース●	エネルギー 425 Kcal たんぱく質 22.7 g
15	水	きのこスパゲティ パンキンサラダ 動物ゼリー	スパゲティ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、マッシュルーム、コーン、たまねぎ、にんじん、ペーコン▼●、コンソメ●、パイオン、塩、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 かぼちゃ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、マヨネーズ▼ 動物ゼリー	ヨーグルト● えび塩焼き	ヨーグルト(無糖)●、砂糖● えび塩焼き	エネルギー 411 Kcal たんぱく質 12.6 g
16	木	ハヤシライス フレンチサラダ 野菜ジュース	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、グリーンピース、ハヤシルウ、コンソメ●、パイオン キャベツ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、ひじき、フレンチドレッシング▼ 野菜ジュース	牛乳● きな粉トースト たべっこどうぶつ●★	牛乳● きな粉トースト たべっこどうぶつ●★	エネルギー 450 Kcal たんぱく質 18.9 g
17	金	ごはん いわしの蒲焼風 白菜としめじの煮浸し えのきたけかまぼこのすまし汁	米 いわし、片栗粉、砂糖、しょう油、本みりん、油 はくさい、しめじ、にんじん、こまつな、さつま揚げ、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし えのきたけ、かまぼこ▼、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● バナナ◆ お野菜せんべい● 土曜お菓子	牛乳● バナナ◆ お野菜せんべい● りんごジュース、せんべいなど	エネルギー 370 Kcal たんぱく質 15.7 g
18	土	野菜たっぷりあんかけ丼 動物ゼリー	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、ひじき、さつま揚げ、コーン、かつおだし、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 動物ゼリー	牛乳● りんごジュース、せんべいなど	牛乳● りんごジュース、せんべいなど	エネルギー 378 Kcal たんぱく質 15.4 g
20	月	夕焼けライス 高野豆腐と豚肉の煮物 ほうれん草と油揚げの味噌汁	米、にんじん、かつおだし 凍り豆腐▽、豚こま、にんじん、しめじ、こんにやく、さつま揚げ、ひじき、グリーンピース、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし ほうれん草、油揚げ▽、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● ジャムサンド 1才からのかつぱえびせん	牛乳● サンバル●、いちごジャム 1才からのかつぱえびせん	エネルギー 384 Kcal たんぱく質 24 g
21	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐と麩のすまし汁	米 さけ、たまねぎ、にんじん、しめじ、もやし、キャベツ、バター●、白みそ、スキムミルク● 豆腐▽、麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● おいもフライ チーズもち	牛乳● さつまいも、油、塩 チーズもち●	エネルギー 383 Kcal たんぱく質 18.1 g
22	水	秋野菜カレー 野菜サラダ 野菜ジュース	米、豚こま、じゃがいも、さつまいも、なす、しめじ、たまねぎ、にんじん、カレールウ、りんご、バナナ◆、はちみつ、スキムミルク●、コンソメ●、パイオン キャベツ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、ひじき、コールスロッドレッシング▼ 野菜ジュース	牛乳● シュガートスト きな粉せんべい▽ りんごジュース うさぎ・ひよこ)お楽しみプリン たまご)秋のお楽しみパフェ	牛乳● シュガートスト きな粉せんべい▽ りんごジュース うさぎ・ひよこ)お楽しみプリン たまご)秋のお楽しみパフェ	エネルギー 499 Kcal たんぱく質 18.5 g
23	木	ごはん から揚げ さつまいもと野菜の味噌汁	米 鶏もも肉、しょう油、酒、おろししょうが、おろしにんにく、片栗粉、油 さつまいも、キャベツ、にんじん、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● 麩のラスク ソフトせんべい	牛乳● 麩、バター●、グラニュー糖 ソフトせんべい	エネルギー 449 Kcal たんぱく質 23.9 g
24	金	きつねうどん さつまいもサラダ バナナ	うどん、油揚げ▽、たまねぎ、に			

令和7年10月献立表(離乳後期 10.11月)▼卵 ●乳 ◆バナナ、キウイ、生のフルーツ、生のドライフルーツ ★ゴマ ☆ピーナッツ ▽大豆 御社こども園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	材料	備考欄
1	水	軟飯 かぼちゃとピーマンの煮物 茄子のスープ	米 かぼちゃ、ピーマン、鶏ささみ、昆布、しょう油 なす、煮干し、しょう油	ミルク 茹で人参スティック	粉ミルク● にんじん、昆布	ひまわり1組クッキング お部屋で揚げ春巻きを作って食べます♪ 今月のこの地域の旬(たけさん出回りおしく食べられる食材)は、さつまいも、しめじ、えのきです。離乳食のメニューにも初めの食材を入れているので向が入っているのか探してみてくださいね。
2	木	軟飯 鯛とブロッコリーの煮物 玉葱と小松菜のスープ	米 たい、ブロッコリー、昆布、しょう油 たまねぎ、こまつな、昆布、しょう油	ミルク かぼちゃのマッシュ	粉ミルク● かぼちゃ、昆布	
3	金	軟飯 白菜と人参の煮物 じゃがいもの味噌汁	米 はくさい、にんじん、鶏ささみ、昆布、しょう油 じゃがいも、昆布、合わせ味噌	ミルク チーズリゾット	粉ミルク● 米、粉チーズ●	秋祭り
4	土	軟飯 かぼちゃとキャベツの煮物	米 かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、鶏ささみ、昆布、しょう油	ミルク お菓子	粉ミルク● せんべい	家庭保育協力日
6	月	軟飯 人参と小松菜の煮物 玉葱のスープ	米 にんじん、こまつな、鶏ささみ、昆布、しょう油 たまねぎ、昆布、しょう油	ミルク きな粉ヨーグルト	粉ミルク● きな粉マ、ヨーグルト(無糖)●	毎日朝のおやつ(9時半 時頃)にミルクがありま す。
7	火	軟飯 さつまいもと鱈の煮物 きやべつの味噌汁	米 さつまいも、ブロッコリー、すずき、昆布、しょう油 キャベツ、昆布、合わせ味噌	ミルク 茹で人参スティック	粉ミルク● にんじん、昆布	今月のお米はきぬひかり・ ミルクQueenです♪
8	水	軟飯 ささみとかぼちゃの煮物 人参のスープ	米 鶏ささみ、かぼちゃ、はくさい、昆布、しょう油 にんじん、煮干し、しょう油	ミルク だいこんスティック	粉ミルク● だいこん、昆布	つくし組遠足 八瀬野外保育センター♪ ひまわり2組クッキング お部屋で揚げ春巻きを作って食べます♪
9	木	軟飯 カラフル炒り豆腐 オニオンスープ	米 豆腐マ、鶏ささみ、にんじん、ピーマン、昆布、しょう油 たまねぎ、昆布、しょう油	ミルク さつまいもとりんごの重ね煮	粉ミルク● さつまいも、りんご、昆布	誕生会
10	金	軟飯 カレイとチンゲン菜の煮物 玉葱のスープ	米 かれい、チンゲンサイ、なす、昆布、しょう油 たまねぎ、昆布、しょう油	ミルク じゃがいものマッシュ	粉ミルク● じゃがいも、たまねぎ、昆布	たんぽぽ組クッキング お部屋でポップコーンを作って食べます♪
11	土	軟飯 じゃがいもと白菜の煮物	米 じゃがいも、はくさい、にんじん、鶏ささみ、昆布、しょう油	ミルク お菓子	粉ミルク● せんべい	家庭保育協力日
14	火	軟飯 鱈と小松菜の煮物 さつまいものスープ	米 すずき、こまつな、たまねぎ、昆布、しょう油 さつまいも、昆布、しょう油	ミルク りんごヨーグルト	粉ミルク● りんご、ヨーグルト(無糖)●	うさぎ・ひよこ組クッキング お部屋でジャカジャカポテ トを作って食べます♪
15	水	軟飯 かぼちゃとピーマンの煮物 茄子のスープ	米 かぼちゃ、ピーマン、鶏ささみ、昆布、しょう油 なす、煮干し、しょう油	ミルク 茹で人参スティック	粉ミルク● にんじん、昆布	つくし組クッキング お部屋でスイートポテトを作って食べます♪
16	木	軟飯 鯛とブロッコリーの煮物 玉葱と小松菜のスープ	米 たい、ブロッコリー、昆布、しょう油 たまねぎ、こまつな、昆布、しょう油	ミルク かぼちゃのマッシュ	粉ミルク● かぼちゃ、昆布	
17	金	軟飯 白菜と人参の煮物 じゃがいもの味噌汁	米 はくさい、にんじん、鶏ささみ、昆布、しょう油 じゃがいも、昆布、合わせ味噌	ミルク チーズリゾット	粉ミルク● 米、粉チーズ●	つくし2組遠足 八瀬野外保育センター♪
18	土	軟飯 かぼちゃとキャベツの煮物	米 かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、鶏ささみ、昆布、しょう油	ミルク お菓子	粉ミルク● せんべい	家庭保育協力日
20	月	軟飯 人参と小松菜の煮物 玉葱のスープ	米 にんじん、こまつな、鶏ささみ、昆布、しょう油 たまねぎ、昆布、しょう油	ミルク きな粉ヨーグルト	粉ミルク● きな粉マ、ヨーグルト(無糖)●	
21	火	軟飯 さつまいもと鱈の煮物 きやべつの味噌汁	米 さつまいも、ブロッコリー、すずき、昆布、しょう油 キャベツ、昆布、合わせ味噌	ミルク 茹で人参スティック	粉ミルク● にんじん、昆布	
22	水	軟飯 ささみとかぼちゃの煮物 人参のスープ	米 鶏ささみ、かぼちゃ、はくさい、昆布、しょう油 にんじん、煮干し、しょう油	ミルク だいこんスティック	粉ミルク● だいこん、昆布	ひまわり・つくし組 運動会リハーサル *ひまわり組お弁当の日
23	木	軟飯 玉葱とピーマンの煮物 きやべつのスープ	米 たまねぎ、ピーマン、鶏ささみ、昆布、しょう油 きやべつ、昆布、しょう油	ミルク おいもスティック	粉ミルク● さつまいも	ひまわり・つくし組 運動会リハーサル予備日
24	金	軟飯 カレイとチンゲン菜の煮物 玉葱のスープ	米 かれい、チンゲンサイ、なす、昆布、しょう油 たまねぎ、昆布、しょう油	ミルク じゃがいものマッシュ	粉ミルク● じゃがいも、たまねぎ、昆布	
25	土	軟飯 じゃがいもと白菜の煮物	米 じゃがいも、はくさい、にんじん、鶏ささみ、昆布、しょう油	ミルク お菓子	粉ミルク● せんべい	家庭保育協力日 ひまわり・つくし組運動会
27	月	軟飯 ブロッコリーと人参の煮物 チンゲン菜のスープ	米 ブロッコリー、にんじん、鶏ささみ、昆布、しょう油 チンゲンサイ、煮干し、しょう油	ミルク かぼちゃのマッシュ	粉ミルク● かぼちゃ、昆布	
28	火	軟飯 玉葱と小松菜の煮物 人参のスープ	米 たまねぎ、こまつな、鶏ささみ、昆布、しょう油 にんじん、昆布、しょう油	ミルク きな粉ヨーグルト	粉ミルク● きな粉マ、ヨーグルト(無糖)●	
29	水	軟飯 鮭とじゃがいもの煮物 小松菜のスープ	米 さけ、じゃがいも、ほうれんそう、昆布、しょう油 こまつな、煮干し、しょう油	ミルク おいもがゆ	粉ミルク● 米、さつまいも、	ひまわり・つくし組 運動会予備日
30	木	軟飯 かぼちゃと人参の煮物 きやべつのスープ	米 かぼちゃ にんじん 鶏ささみ 昆布 しょう油 きやべつ 煮干し しょう油	ミルク 大根スティック	粉ミルク● 大根 昆布	サンプルはお部屋に 用意しています。 是非、見てくださいね♪
31	金	軟飯 玉葱とブロッコリーの煮物 はくさいのスープ	米 たまねぎ、ブロッコリー、鶏ささみ、昆布、しょう油 はくさい、昆布、しょう油	ミルク りんごのコンポート	粉ミルク● りんご	ひまわり2組遠足 伊丹スカイパーク♪ うさぎ組クッキング お部屋でジャカジャカポテ トを作って食べます♪

令和 7 年 10 月 献立表 (離乳中期 7~9ヵ月) ▼卵 ●乳 ◆バナナ、キウイ、生のフルーツ、生のドライフルーツ ★ゴマ ☆ピーナッツ ▽大豆 惣社こども園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	材料	備考欄
1	水	おかゆ かぼちゃとピーマンの煮物 茄子のスープ	米 かぼちゃ、ピーマン、鶏ささみ、昆布 なす、昆布	ミルク	粉ミルク●	ひまわり1組クッキング お部屋で揚げ春巻きを作って食べます♪
2	木	おかゆ 鯛とブロッコリーの煮物 玉葱と小松菜のスープ	米 たい、ブロッコリー、昆布 たまねぎ、こまつな、昆布	ミルク	粉ミルク●	今月のこの地域の旬(たくさん出回りおいしく食べられる食材)は、鯛、さつまいも、しめじ、玉ねぎです。魚乳産のメニューにも旬の食材を入れているので向が入っているのか探してみてくださいね。
3	金	おかゆ 白菜と人参の煮物 じゃがいものスープ	米 はくさい、にんじん、鶏ささみ、昆布 じゃがいも、昆布	ミルク	粉ミルク●	秋祭り
4	土	おかゆ かぼちゃとキャベツの煮物	米 かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、鶏ささみ、昆布	ミルク	粉ミルク●	家庭保育協力日
6	月	おかゆ 人参と小松菜の煮物 玉葱のスープ	米 にんじん、こまつな、鶏ささみ、昆布 たまねぎ、昆布	ミルク	粉ミルク●	毎日朝のおやつ(9時半 時頃)にミルクがありま す。
7	火	おかゆ さつまいもと鯛の煮物 きゃべつのスープ	米 さつまいも、ブロッコリー、すずき、昆布 キャベツ、昆布	ミルク	粉ミルク●	今月のお米はきぬひかり・ ミルクQueenです♪
8	水	おかゆ ささみとかぼちゃの煮物 人参のスープ	米 鶏ささみ、かぼちゃ、はくさい、昆布 にんじん、昆布	ミルク	粉ミルク●	つくし組遠足 八瀬野外保育センター♪
9	木	おかゆ カラフル炒り豆腐 オニオンスープ	米 豆腐、鶏ささみ、にんじん、ピーマン、昆布 たまねぎ、昆布	ミルク	粉ミルク●	ひまわり2組クッキング お部屋で揚げ春巻きを作って食べます♪
10	金	おかゆ カレイとチンゲン菜の煮物 玉葱のスープ	米 かれい、チンゲンサイ、なす、昆布 たまねぎ、昆布	ミルク	粉ミルク●	誕生会
11	土	おかゆ じゃがいもと白菜の煮物	米 じゃがいも、はくさい、にんじん、鶏ささみ、昆布	ミルク	粉ミルク●	たんぽぽ組クッキング お部屋でポップコーンを作って食べます♪
14	火	おかゆ 鯛と小松菜の煮物 さつまいものスープ	米 すずき、こまつな、たまねぎ、昆布 さつまいも、昆布	ミルク	粉ミルク●	家庭保育協力日
15	水	おかゆ かぼちゃとピーマンの煮物 茄子のスープ	米 かぼちゃ、ピーマン、鶏ささみ、昆布 なす、昆布	ミルク	粉ミルク●	うさぎ・ひよこ組クッキング お部屋でジャカジャカポテ トを作って食べます♪
16	木	おかゆ 鯛とブロッコリーの煮物 玉葱と小松菜のスープ	米 たい、ブロッコリー、昆布 たまねぎ、こまつな、昆布	ミルク	粉ミルク●	つくし組クッキング お部屋でスイートポテトを作って食べます♪
17	金	おかゆ 白菜と人参の煮物 じゃがいものスープ	米 はくさい、にんじん、鶏ささみ、昆布 じゃがいも、昆布	ミルク	粉ミルク●	たんぽぽ組クッキング お部屋でポップコーンを作って食べます♪
18	土	おかゆ かぼちゃとキャベツの煮物	米 かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、鶏ささみ、昆布	ミルク	粉ミルク●	つくし2組遠足 八瀬野外保育センター♪
20	月	おかゆ 人参と小松菜の煮物 玉葱のスープ	米 にんじん、こまつな、鶏ささみ、昆布 たまねぎ、昆布	ミルク	粉ミルク●	家庭保育協力日
21	火	おかゆ さつまいもと鯛の煮物 きゃべつのスープ	米 さつまいも、ブロッコリー、すずき、昆布 キャベツ、昆布	ミルク	粉ミルク●	
22	水	おかゆ ささみとかぼちゃの煮物 人参のスープ	米 鶏ささみ、かぼちゃ、はくさい、昆布 にんじん、昆布	ミルク	粉ミルク●	ひまわり・つくし組 運動会リハーサル *ひまわり組お弁当の日
23	木	おかゆ 玉葱とピーマンの煮物 きゃべつのスープ	米 たまねぎ、ピーマン、鶏ささみ、昆布 きゃべつ、昆布	ミルク	粉ミルク●	ひまわり・つくし組 運動会リハーサル予備日
24	金	おかゆ カレイとチンゲン菜の煮物 玉葱のスープ	米 かれい、チンゲンサイ、なす、昆布 たまねぎ、昆布	ミルク	粉ミルク●	
25	土	おかゆ じゃがいもと白菜の煮物	米 じゃがいも、はくさい、にんじん、鶏ささみ、昆布	ミルク	粉ミルク●	家庭保育協力日 ひまわり・つくし組運動会
27	月	おかゆ ブロッコリーと人参の煮物 チンゲン菜のスープ	米 ブロッコリー、にんじん、鶏ささみ、昆布 チンゲンサイ、昆布	ミルク	粉ミルク●	
28	火	おかゆ 玉葱と小松菜の煮物 人参のスープ	米 たまねぎ、こまつな、鶏ささみ、昆布 にんじん、昆布	ミルク	粉ミルク●	
29	水	おかゆ 鯛とじゃがいもの煮物 小松菜のスープ	米 さけ、じゃがいも、ほうれんそう、昆布 こまつな、昆布	ミルク	粉ミルク●	ひまわり・つくし組 運動会予備日
30	木	おかゆ かぼちゃと人参の煮物 きゃべつのスープ	米 かぼちゃ、にんじん、鶏ささみ、昆布 きゃべつ、昆布	ミルク	粉ミルク●	サンプルはお部屋に 用意しています。 是非、見てくださいね♪
31	金	おかゆ 玉葱とブロッコリーの煮物 はくさいのスープ	米 たまねぎ、ブロッコリー、鶏ささみ、昆布 はくさい、昆布	ミルク	粉ミルク●	ひまわり2組遠足 伊丹スカイパーク♪ うさぎ組クッキング お部屋でジャカジャカポテ トを作って食べます♪

*6日おやつ献立が変更になりますので差し替えをお願いします。

令和 7 年 10 月 献 立 表 (食 物 アレルギー対応食 ※卵・乳・バナナ・キウイ・生のフルーツ・生のドライフルーツ・ゴマ・ピーナッツ・くるみ・カシューナッツ・大豆)						
*大豆について → しょう油、味噌は使用。大豆由来、大豆を含む、大豆油等も使用します。 *おやつについて → 離乳の完了期は種類により赤字のものに変更になります。 物社ごとも園						
日付	曜日	献立名	材料	おやつ	材料	備考欄
1	水	きのこスパゲティ パンブキンサラダ 動物ゼリー	スパゲティ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、マッシュルーム、コーン、たまねぎ、にんじん、かつおだし、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 かぼちゃ、ブロッコリー、ツナ、マヨドレ 動物ゼリー	お茶 昆布おかし 離乳の完了期)ハイハイ ルヴァン	お茶 昆布おかし ハイハイ ルヴァン	ひまわり1組クッキング お部屋で揚げ巻きを作って食べます♪
2	木	ハヤシライス 野菜サラダ 野菜ジュース	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、グリーンピース、ハヤシルー キャベツ、ブロッコリー、ツナ、コーン、ひじき、マヨドレ 野菜ジュース	お茶 りんごゼリー	お茶 りんごジュース、 ゼラチン、砂糖	今月のこの地域の旬(たぐき)出回りおいしく食 べられる食材)は離乳の完了期)にちなんだ食材を入れているので何が入っているのか探してみてくださいね。
3	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ フライドポテト きやべつの味噌汁	米 鶏もも肉、しょう油、酒、おろししょうが、おろしにんにく、片栗粉、油 じゃがいも、塩、油 きやべつ、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	お茶 ボン菓子	お茶 米、砂糖	秋祭り
4	土	野菜たっぷりあんかけ丼 動物ゼリー	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、ひじき、さつま揚げ、コーン、かつおだし、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 動物ゼリー	土曜お菓子	りんごジュース、 ソフトせんべい、 お子様せんべい	家庭保育協力日
6	月	夕焼けライス 豚肉とさつま揚げの煮物 ほうれん草の味噌汁	米、にんじん、かつおだし 豚こま、にんじん、しめじ、こんにゃく、さつま揚げ、ひじき、グリーンピース、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし ほうれん草、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	お茶 十五夜ゼリー ソフトせんべい	お茶 十五夜ゼリー ソフトせんべい	中秋の名月にちなんで十五夜ゼリーを食べます♪ 今月のお米は きぬひかり ミルキーQueen です♪
7	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 麩のすまし汁	米 さけ、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、もやし、キャベツ、白みそ 麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	お茶 おいもフライ えび塩焼き	お茶 さつまいも、油、塩 えび塩焼き	つくし1組遠足 八瀬野外保育センター♪
8	水	秋野菜カレー 野菜サラダ 野菜ジュース	米、豚こま、じゃがいも、さつまいも、なす、しめじ、たまねぎ、にんじん、カレールウ キャベツ、ブロッコリー、ツナ、コーン、ひじき、マヨドレ 野菜ジュース	お茶 ソフトせんべい 昆布おかし 離乳の完了期)ハイハイ ルヴァン	お茶 ソフトせんべい 昆布おかし りんごジュース	ひまわり2組クッキング お部屋で揚げ巻きを作って食べます♪ 誕生会
9	木	ごはん 味噌汁のり 鮭の塩焼き マカロニサラダ 野菜の味噌汁 動物ゼリー	米、味噌汁のり 鮭、塩 マカロニ、きゅうり、ツナ、コーン、マヨドレ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ、はくさい、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節 動物ゼリー	お茶 ソフトせんべい 昆布おかし 離乳の完了期)ハイハイ ルヴァン	お茶 ソフトせんべい 昆布おかし りんごジュース	たんぼ組クッキング お部屋でポップコーンを作って食べます♪
10	金	野菜うどん さつまいもサラダ 動物ゼリー	うどん、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし さつまいも、ブロッコリー、ツナ、コーン、マヨドレ 動物ゼリー	お茶 若布おむすび ルヴァン	お茶 米、混ぜ込み若布 ルヴァン	たんぼ組クッキング お部屋でポップコーンを作って食べます♪
11	土	豚肉と野菜の丼 動物ゼリー	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、しょう油、本みりん、酒、かつおだし、片栗粉、 動物ゼリー	お茶 土曜お菓子	りんごジュース、 ソフトせんべい、 お子様せんべい	家庭保育協力日
14	火	ごはん 鶏肉の梅味噌焼き ブロッコリーのサラダ 若布と麩のすまし汁	米 鶏もも肉、うめびしお、合わせ味噌、本みりん ブロッコリー、ツナ、コーン、マヨドレ 若布、麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	お茶 のりしおポテト ミニハート 離乳の完了期)ハイハイ ルヴァン	お茶 じゃがいも、塩、青のり ミニハート ハイハイ	うさぎ・ひよこ組クッキング お部屋でジャカジャカポテト を作って食べます♪
15	水	きのこスパゲティ パンブキンサラダ 動物ゼリー	スパゲティ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、マッシュルーム、コーン、たまねぎ、にんじん、かつおだし、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 かぼちゃ、ブロッコリー、ツナ、マヨドレ 動物ゼリー	お茶 昆布おかし 離乳の完了期)ハイハイ ルヴァン	お茶 昆布おかし ハイハイ ルヴァン	つくし組クッキング お部屋でスイートポテトを作って食べます♪
16	木	ハヤシライス 野菜サラダ 野菜ジュース	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、グリーンピース、ハヤシルー キャベツ、ブロッコリー、ツナ、コーン、ひじき、マヨドレ 野菜ジュース	お茶 かぼちゃのマッシュ ソフトせんべい	お茶 かぼちゃ、昆布 ソフトせんべい	つくし2組遠足 八瀬野外保育センター♪
17	金	ごはん いわしの蒲焼き風 白菜としめじの煮浸し えのきたけのすまし汁	米 いわし、片栗粉、砂糖、しょう油、本みりん、油 はくさい、しめじ、にんじん、こまつな、さつま揚げ、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし えのきたけ、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	お茶 りんごゼリー	お茶 りんごジュース、 ゼラチン、砂糖	つくし2組遠足 八瀬野外保育センター♪
18	土	野菜たっぷりあんかけ丼 動物ゼリー	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、ひじき、さつま揚げ、コーン、かつおだし、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 動物ゼリー	土曜お菓子	りんごジュース、 ソフトせんべい、 お子様せんべい	家庭保育協力日
20	月	夕焼けライス 豚肉とさつま揚げの煮物 ほうれん草の味噌汁	米、にんじん、かつおだし 豚こま、にんじん、しめじ、こんにゃく、さつま揚げ、ひじき、グリーンピース、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし ほうれん草、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	お茶 じゃがいもおかし 離乳の完了期)ハイハイ ルヴァン	お茶 じゃがいもおかし ハイハイ ルヴァン	ひまわり・つくし組 運動会リハーサル *ひまわり組お弁当の日
21	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 麩のすまし汁	米 さけ、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、もやし、キャベツ、白みそ 麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	お茶 おいもフライ えび塩焼き	お茶 さつまいも、油、塩 えび塩焼き	ひまわり・つくし組 運動会リハーサル 準備日
22	水	秋野菜カレー 野菜サラダ 野菜ジュース	米、豚こま、じゃがいも、さつまいも、なす、しめじ、たまねぎ、にんじん、カレールウ キャベツ、ブロッコリー、ツナ、コーン、ひじき、マヨドレ 野菜ジュース	お茶 ソフトせんべい 昆布おかし 離乳の完了期)ハイハイ ルヴァン	お茶 ソフトせんべい 昆布おかし ハイハイ	ひまわり・つくし組 運動会リハーサル 準備日
23	木	ごはん から揚げ さつまいも野菜の味噌汁	米 鶏もも肉、しょう油、酒、おろししょうが、おろしにんにく、片栗粉、油 さつまいも、キャベツ、にんじん、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	お茶 はっぱなせんべい えび塩焼き	お茶 はっぱなせんべい えび塩焼き	ひまわり・つくし組 運動会リハーサル 準備日
24	金	野菜うどん さつまいもサラダ 動物ゼリー	うどん、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし さつまいも、ブロッコリー、ツナ、コーン、マヨドレ 動物ゼリー	お茶 若布おむすび ルヴァン	お茶 米、混ぜ込み若布 ルヴァン	ひまわり・つくし組 運動会予備日
25	土	豚肉と野菜の丼 動物ゼリー	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、しょう油、本みりん、酒、かつおだし、片栗粉、 動物ゼリー	お茶 土曜お菓子	りんごジュース、 ソフトせんべい、 お子様せんべい	家庭保育協力日 ひまわり・つくし組運動会
27	月	ごはん 味噌汁のり 切り干し大根と豚肉の煮物 麩の味噌汁	米 味噌汁のり 切り干し大根、豚こま、にんじん、しめじ、こんにゃく、ひじき、さつま揚げ、グリーンピース、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし 麩、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	お茶 お子様サンド ミニハート 離乳の完了期)ハイハイ ルヴァン	お茶 お子様せんべい、ツナ、マヨドレ ミニハート ハイハイ	ひまわり・つくし組運動会
28	火	豚肉と野菜の丼 ひじきサラダ 動物ゼリー	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、みつば、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし ひじき、きゅうり、にんじん、コーン、マヨドレ 動物ゼリー	お茶 グレープゼリー	お茶 グレープジュース、 ゼラチン、砂糖	ひまわり・つくし組運動会
29	水	ごはん カレーの唐揚げ 野菜の味噌汁	米 かかれい、しょう油、酒、片栗粉、油 はくさい、にんじん、じゃがいも、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	お茶 鮭おむすび ルヴァン	お茶 米、サケフレーク ルヴァン	ひまわり・つくし組 運動会予備日
30	木	ごはん いわしの蒲焼き風 白菜としめじの煮浸し えのきたけのすまし汁	米 いわし、片栗粉、砂糖、しょう油、本みりん、油 はくさい、しめじ、にんじん、こまつな、さつま揚げ、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし えのきたけ、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	お茶 りんごゼリー	お茶 りんごジュース、 ゼラチン、砂糖	ひまわり2組遠足 伊豆スカイパーク♪ うさぎ組クッキング お部屋でジャカジャカポテト を作って食べます♪
31	金	ごはん 鶏肉の梅味噌焼き ブロッコリーのサラダ 若布と麩のすまし汁	米 鶏もも肉、うめびしお、合わせ味噌、本みりん ブロッコリー、ツナ、コーン、マヨドレ 若布、麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	お茶 のりしおポテト ミニハート 離乳の完了期)ハイハイ ルヴァン	お茶 じゃがいも、塩、青のり ミニハート ハイハイ	ひまわり2組遠足 伊豆スカイパーク♪ うさぎ組クッキング お部屋でジャカジャカポテト を作って食べます♪

*6日おやつ献立が変更になりますので差し替えをお願いします。

令和 7 年 10 月 献 立 表 (宗教(イスラム教・ヒンズー教)対応食)						
※豚肉・ラード・ベーコン・ハム・ソーセージ・豚エキス・酒類(加熱してあれば可)・鶏肉・牛肉・セラチン・ビーフスープの素				拘社こども園		
日付	曜日	献立名	材料	おやつ	材料	備考欄
1	水	きのこスバゲティ パンブキンサラダ ブルー	スバゲティ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、マッシュルーム、コーン、たまねぎ、にんじん、かつおだし、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 かぼちゃ、ブロッコリー、ツナ、マヨドレ ブルー	ヨーグルト 無限海老	ヨーグルト(無糖)、砂糖 無限海老	ひまわり1組クッキング お部屋で揚げ春巻きを作って食べます♪
2	木	ハヤシライス 野菜サラダ 牛乳	米、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、グリーンピース、ハヤシの王子さま キャベツ、ブロッコリー、ツナ、コーン、ひじき、マヨドレ 牛乳	ソフトせんべい オールレーズン 牛乳	ソフトせんべい オールレーズン 牛乳	今日のこの地域の旬(たくさん出回りおいしく食べられる食材)は、 さつまいも、しめじ、えのきたけ です。給食のメニューにも旬の食材を入れているので何が入っているのか探してみてくださいね。
3	金	ごはん 鮭の唐揚げ フライドポテト きゃべつと油揚げの味噌汁	米 鮭、しょう油、酒、片栗粉、油 じゃがいも、塩、油 きゃべつ、油揚げ、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	オールレーズン 牛乳 ボン菓子	オールレーズン 牛乳 米、砂糖	秋祭り
4	土	野菜たっぷりあんかけ丼 動物ゼリー	米、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、ひじき、さつま揚げ、コーン、かつおだし、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 動物ゼリー	土曜お菓子	りんごジュース、 ソフトせんべい、 お子様せんべい	家庭保育協力日
6	月	夕焼けライス 高野豆腐の煮物 ほうれん草と油揚げの味噌汁	米、にんじん、かつおだし 凍り豆腐、にんじん、しめじ、こんにゃく、さつま揚げ、ひじき、グリーンピース、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし ほうれん草、油揚げ、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳 十五夜ゼリー	牛乳 十五夜ゼリー	中秋の名月にちなんだ十五夜ゼリーを食べます♪
7	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐と麩のすまし汁	米 さけ、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、もやし、キャベツ、バター、白みそ、スキムミルク 豆腐、麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳 おいもフライ チーズもち	牛乳 さつまいも、油、塩 チーズもち	今月のお米は きぬひかり・ ミルキーQueen です♪
8	水	秋野菜カレー 野菜サラダ 牛乳	米、じゃがいも、さつまいも、なす、しめじ、たまねぎ、にんじん、カレールウ キャベツ、ブロッコリー、ツナ、コーン、ひじき、マヨドレ 牛乳	星食べよ きな粉せんべい りんごジュース キャラメルコーン	星食べよ きな粉せんべい りんごジュース キャラメルコーン	つくし1組遠足 八潮野外保育センター♪ ひまわり2組クッキング お部屋で揚げ春巻きを作って食べます♪
9	木	ごはん 味付けのり 鮭の塩焼き マカロニサラダ 野菜の味噌汁 動物ゼリー	米、味付けのり 鮭、塩 マカロニ、きゅうり、ツナ、コーン、マヨドレ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ、はくさい、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節 動物ゼリー	きな粉せんべい りんごジュース キャラメルコーン	きな粉せんべい りんごジュース キャラメルコーン	誕生会
10	金	きつねうどん さつまいもサラダ 小魚フィッシュ	うどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし さつまいも、ブロッコリー、ツナ、コーン、マヨドレ 小魚フィッシュ	牛乳 ばりんこ たべっこどうぶつ	牛乳 ばりんこ たべっこどうぶつ	たんぽぽ組クッキング お部屋でポップコーンを作って食べます♪
11	土	野菜たっぷり丼 チーズ	米、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、しょう油、本みりん、酒、かつおだし、片栗粉 チーズ	土曜お菓子	りんごジュース、 ソフトせんべい、 お子様せんべい	家庭保育協力日
14	火	ごはん カレイの塩焼き ブロッコリーのサラダ 若布と麩のすまし汁	米 かれい、塩 ブロッコリー、ツナ、コーン、香り胡麻ドレッシング 若布、麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳 のりしおポテト エントリー ヨーグルト	牛乳 じゃがいも、塩、青のり エントリー ヨーグルト(無糖)、砂糖	うさぎ・ひよこ組クッキング お部屋でジャカジャカポテト を作って食べます♪
15	水	きのこスバゲティ パンブキンサラダ ブルー	スバゲティ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、マッシュルーム、コーン、たまねぎ、にんじん、かつおだし、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 かぼちゃ、ブロッコリー、ツナ、マヨドレ ブルー	無限海老	無限海老	つくし組クッキング お部屋でスイートポテトを作って食べます♪
16	木	ハヤシライス 野菜サラダ 牛乳	米、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、グリーンピース、ハヤシの王子さま キャベツ、ブロッコリー、ツナ、コーン、ひじき、マヨドレ 牛乳	きな粉トースト オールレーズン 牛乳	食パン、きな粉、砂糖 オールレーズン 牛乳	
17	金	ごはん いわしの蒲焼き風 白菜としめじの煮浸し えのきたけかまぼこのすまし汁	米 いわし、片栗粉、砂糖、しょう油、本みりん、油 はくさい、しめじ、にんじん、こまつな、さつま揚げ、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし えのきたけ、かまぼこ、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	バタークッキー お野菜せんべい 土曜お菓子	バタークッキー お野菜せんべい りんごジュース、 ソフトせんべい、 お子様せんべい	つくし2組遠足 八潮野外保育センター♪
18	土	野菜たっぷりあんかけ丼 動物ゼリー	米、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、ひじき、さつま揚げ、コーン、かつおだし、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 動物ゼリー	土曜お菓子	りんごジュース、 ソフトせんべい、 お子様せんべい	家庭保育協力日
20	月	夕焼けライス 高野豆腐の煮物 ほうれん草と油揚げの味噌汁	米、にんじん、かつおだし 凍り豆腐、にんじん、しめじ、こんにゃく、さつま揚げ、ひじき、グリーンピース、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし ほうれん草、油揚げ、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳 芋けんぴ えび小丸 牛乳	牛乳 芋けんぴ えび小丸 牛乳	
21	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐と麩のすまし汁	米 さけ、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、もやし、キャベツ、バター、白みそ、スキムミルク 豆腐、麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	おいもフライ チーズもち	さつまいも、油、塩 チーズもち	
22	水	秋野菜カレー 野菜サラダ 牛乳	米、じゃがいも、さつまいも、なす、しめじ、たまねぎ、にんじん、カレールウ キャベツ、ブロッコリー、ツナ、コーン、ひじき、マヨドレ 牛乳	星食べよ きな粉せんべい 牛乳	星食べよ きな粉せんべい 牛乳	ひまわり・つくし組 運動会リハーサル *ひまわり組お弁当の日
23	木	ごはん カレイの唐揚げ さつまいもと野菜の味噌汁	米 かれい、しょう油、酒、片栗粉、油 さつまいも、キャベツ、にんじん、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	オレンジ ぼんち揚げ 牛乳	オレンジ ぼんち揚げ 牛乳	ひまわり・つくし組 運動会リハーサル予備日
24	金	きつねうどん さつまいもサラダ 小魚フィッシュ	うどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし さつまいも、ブロッコリー、ツナ、コーン、マヨドレ 小魚フィッシュ	牛乳 ばりんこ たべっこどうぶつ	牛乳 ばりんこ たべっこどうぶつ	
25	土	野菜たっぷり丼 チーズ	米、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、しょう油、本みりん、酒、かつおだし、片栗粉 チーズ	土曜お菓子	りんごジュース、 ソフトせんべい、 お子様せんべい	家庭保育協力日 ひまわり・つくし組運動会
27	月	ごはん かつおふりかけ 切り干し大根の煮物 麩とかまぼこの味噌汁	米 かつおふりかけ 切り干しだいこん、にんじん、しめじ、こんにゃく、ひじき、さつま揚げ、グリーンピース、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし 麩、かまぼこ、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳 新潟仕込み	牛乳 新潟仕込み	
28	火	たまご丼 ひじきサラダ ブルー	米、卵、たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、みつば、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし ひじき、きゅうり、にんじん、かにかまぼこ、コーン、マヨネーズ、しょう油、すりごま(白) ブルー	ハーベスト(セサミ) 牛乳 パンブキンケーキ ソフトせんべい 牛乳	ハーベスト(セサミ) 牛乳 ホットケーキミックス、かぼちゃ、 砂糖、生クリーム、水 ソフトせんべい 牛乳	
29	水	ごはん カレイの唐揚げ 野菜の味噌汁	米 かれい、しょう油、酒、片栗粉、油 はくさい、にんじん、じゃがいも、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	鮭おむすび ルヴァン 牛乳	米、サケフレーク ルヴァン 牛乳	ひまわり・つくし組 運動会予備日
30	木	ごはん いわしの蒲焼き風 白菜としめじの煮浸し えのきたけかまぼこのすまし汁	米 いわし、片栗粉、砂糖、しょう油、本みりん、油 はくさい、しめじ、にんじん、こまつな、さつま揚げ、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし えのきたけ、かまぼこ、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	バタークッキー お野菜せんべい 牛乳	バタークッキー お野菜せんべい 牛乳	
31	金	ごはん カレイの塩焼き ブロッコリーのサラダ 若布と麩のすまし汁	米 かれい、塩 ブロッコリー、ツナ、コーン、香り胡麻ドレッシング 若布、麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳 のりしおポテト エントリー	じゃがいも、塩、青のり エントリー	ひまわり2組遠足 伊丹スカイパーク♪ うさぎ組クッキング お部屋でジャカジャカポテト を作って食べます♪