

10月の献立表

★今月のめだんじょう★
10月27日(月)

<旬の食材>
ちんげん菜、えのき、しめじ、まいわけ
かぶ、かぼちゃ、さつまいも、栗、柿、さんま



2025年
あけぼの保育園

日	曜日	10時	屋食	15時	ざ い り よ う					1～2 歳児	3～5 歳児	補食	主な食材
					赤く血・肉になる	緑からだの調子を整える	黄ひかりや体温となる	その他					
1	水	30	木	1日 牛乳 クラッカー 味噌汁 豆腐とひじきのつくね れんこんの炒め煮 オレンジ 30日 牛乳 星だべよ	御飯 味噌汁 豆腐とひじきのつくね れんこんの炒め煮 オレンジ	お好み焼き 牛乳	味噌 ひじき 木綿豆腐 鶏 ひき肉 牛乳	もやし チンゲン菜 玉ねぎ 人参 生姜 れんこん 絹さや オレンジ キャベツ	米 片栗粉 砂糖 サラダ油 小麦粉 マヨドレ	かつおだし 昆布だし 塩 醤油 みりん 中濃ソース	熱量(kcal) 505 蛋白(g) 19.4 脂質(g) 16.3 食塩(g) 1.1	556 21.5 16.2 1.3	1日 ツナおにぎり 米 ツナ 醤油 30日 ホットケーキ ホットケーキMix 牛乳 バター
2		16	木	牛乳 星だべよ	さつまいも御飯 味噌汁 さばの塩焼き 炒り豆腐 パナナ	かぼちゃソフトクッキー 牛乳	味噌 さば 木綿豆腐 鶏ひ き肉 豆腐 牛乳	小松菜 切干大根 玉ねぎ 人参 にら 干椎茸 パナナ 南瓜	米 さつま芋 黒ごま 砂糖 サラ ダ油 小麦粉 バター	塩 かつおだし 昆布だし 料理酒 醤油 ペーキング パウダー	熱量(kcal) 493 蛋白(g) 19.3 脂質(g) 19.9 食塩(g) 1.1	537 21.5 20.9 1.2	ホットケーキ ホットケーキMix 牛乳 バター
3		17	金	牛乳 カルシウムせんべい	御飯 すまし汁 チキンみそカツ 小松菜の磯和え パイン缶	高野豆腐のかりとろ 牛乳	油揚げ チキンカツ 味噌 のり 高野豆腐 牛乳	白菜 小松菜 キャベツ 人参 バイン缶	米 サラダ油 砂糖 白ごま 小麦粉 黒ごま	かつおだし 塩 醤油 昆布 だし みりん 料理酒	熱量(kcal) 372 蛋白(g) 14.5 脂質(g) 7.9 食塩(g) 1.0	384 15.2 6.3 1.0	わかめおにぎり 米 わかめ
4		18	土	牛乳 きな粉餅せんべい	豚ねぎうどん 南瓜のそぼろ煮 パナナ	コーンおにぎり 麦茶	豚肉 鶏ひき肉	長ねぎ 白菜 人参 南瓜 グリン ピース パナナ コーン	うどん 砂糖 片栗粉 米 白ごま	かつおだし 塩 醤油 麦茶	熱量(kcal) 305 蛋白(g) 13.6 脂質(g) 7.4 食塩(g) 0.8	291 13.4 4.6 0.8	
6		20	月	牛乳 アヲワマンせんべい	御飯 味噌汁 鶏肉の南部焼 青菜の納豆チーズ和え パイン缶	6日・十五夜団子 うさぎりんご 牛乳 20日 大学芋 牛乳	絹豆腐 わかめ 味噌 鶏肉 納豆 チーズ 牛乳 6日: きな粉 幼児のみ絹豆腐	小松菜 人参 コーン バイン缶 6日: りんご	米 黒ごま 砂糖 さつま芋 6日: 片栗粉 幼児のみ白玉粉 20日: サラダ油	かつおだし 昆布だし 醬 油 料理酒 みりん	熱量(kcal) 556 蛋白(g) 22.9 脂質(g) 16.9 食塩(g) 1.0	619 26.4 18.2 1.2	ジャムサンド 食パン いちごジャ ム
7		21	火	牛乳 たべっこBABY	麦ごはんのカレーライス ひじきの胡麻サラダ パナナ	青のり鬆ラスク 牛乳	鶏肉 ひじき ツナ 青のり 牛乳	玉ねぎ りんご缶 パナナ にんに く 生姜 トマト缶 人参 ほろれん 草	ki	野菜スープ 塩 カラー粉 クチャップ ウスターソー ス 酢 醤油	熱量(kcal) 590 蛋白(g) 17.8 脂質(g) 22.4 食塩(g) 1.3	597 18.6 22.3 1.4	おかかおにぎり 米 かつおだし 醤油
8		22	水	牛乳 クラッカー	御飯 味噌汁 たらの野菜あんかけ さつまいもの塩バター みかん缶	ココアレーズン無しパン 麦茶	絹豆腐 味噌 たら 牛乳	小松菜 もやし えのき 人参 にん にく グリンピース みかん缶 レーズン	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 さつま 芋 バター ホットケーキミックス	かつおだし 昆布だし 塩 醤油 純ココア 麦茶	熱量(kcal) 520 蛋白(g) 21.3 脂質(g) 11.8 食塩(g) 1.4	579 24.8 10.8 1.6	ツナおにぎり 米 ツナ 醤油
9		23	木	牛乳 星だべよ	御飯 わかめともやしのスープ 麻婆豆腐 青梗菜のナムル 黄桃缶	じゃが芋のボンデケージョ 牛乳	わかめ 木綿豆腐 鶏ひき 肉 味噌 スキムミルク 牛 乳	もやし 人参 玉ねぎ 干椎茸 長ね ぎ にら 生姜 にんにく チンゲン 菜 胡瓜 黄桃缶	米 ごま油 サラダ油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 小麦粉	鶏ガラスープの素 塩 醬 油 料理酒 粉チーズ	熱量(kcal) 481 蛋白(g) 16.5 脂質(g) 14.3 食塩(g) 1.1	526 18.5 13.8 1.2	ホットケーキ ホットケーキMix 牛乳 バター
10		24	金	牛乳 カルシウムせんべい	食パン クリームシチュー ツナコーンサラダ ブルーベリージャムヨーグルト	ゆかりとひじきとじゃこおにぎり 牛乳	鶏肉 牛乳 スキムミルク ツナ ヨーグルト ひじき しらす	人参 玉ねぎ グリンピース コー ン キャベツ 胡瓜	食パン じゃが芋 サラダ油 小麦粉 バター 砂糖 ブルーベリージャム 米	塩 チキンブイヨン 野菜 スープ 酢 醤油 ゆかり	熱量(kcal) 495 蛋白(g) 19.9 脂質(g) 14.0 食塩(g) 1.3	540 21.3 14.3 1.4	わかめおにぎり 米 わかめ
11		25	土	牛乳 きな粉餅せんべい	チャーハン すまし汁 フロッコリーの塩昆布和え グレープフルーツ	きなこマカロニ 牛乳	鶏ひき肉 塩昆布 きな粉 牛乳	グリンピース 長ねぎ 人参 ほろ れん草 フロッコリー もやし グ ループフルーツ	米 サラダ油 小麦粉 マカロニ 砂 糖	醤油 塩 昆布だし かつお だし	熱量(kcal) 442 蛋白(g) 17.3 脂質(g) 13.0 食塩(g) 1.0	457 19.0 12.5 1.2	
14		28	火	牛乳 たべっこBABY	あじと青菜の炒め丼 味噌汁 ささみサラダ みかん缶	あさりのトマトスバゲティ 牛乳	あじ 味噌 厚揚げ 鶏ささ み あさり 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 胡瓜 切干大根 みか ん缶 ビーマン	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 マヨドレ スバゲティ	塩 醤油 かつおだし 昆布 だし クチャップ	熱量(kcal) 469 蛋白(g) 22.6 脂質(g) 10.4 食塩(g) 2.1	534 25.4 12.4 1.6	おかかおにぎり 米 かつおだし 醤油
15		29	水	牛乳 クラッカー	御飯 味噌汁 なすと豚肉の味噌炒め 切干大根の煮物 グレープフルーツ	キャロットゼリー カルシウムウエハース 牛乳	味噌 豚肉 油揚げ 寒天 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ なす 人参 ビーマン 切干 大根 絹さや グループフルーツ りんごジュース	米 さつま芋 サラダ油 砂糖 カル シウムウエハース	かつおだし 昆布だし 醬 油 みりん 料理酒	熱量(kcal) 469 蛋白(g) 17.7 脂質(g) 13.8 食塩(g) 1.2	504 19.4 12.9 1.3	ツナおにぎり 米 ツナ 醤油
ハロウィン		31	金	牛乳 カルシウムせんべい	おばけハヤシライス パンプキンサラダ りんご	ハロウィンクッキー 牛乳	豚肉 スキムミルク 牛乳	レーズン 人参 玉ねぎ トマト ジュース グリンピース 南瓜 り んご	米 サラダ油 小麦粉 砂糖 さつま 芋 マヨドレ バター	料理酒 クチャップ ウス ターソース 塩 中濃ソー ス ココア	熱量(kcal) 590 蛋白(g) 16.9 脂質(g) 18.2 食塩(g) 1.2	703 20.2 20.6 1.8	わかめおにぎり 米 わかめ
お誕生日会		27	月	牛乳 アヲワマンせんべい	ロコモコ風ライス 米粉人参ポタージュ マカロニサラダ パイン缶	アップルパイ 牛乳	豚ひき肉 絹豆腐 牛乳 ハ ム	玉ねぎ キャベツ トマト コー ン 人参 胡瓜 バイン缶 りんご缶	米 パン粉 砂糖 米粉 マカロニ マ ヨドレ パイ皮	塩 クチャップ 中濃ソー ス 野菜スープ チキンブ イヨン	熱量(kcal) 660 蛋白(g) 20.8 脂質(g) 21.6 食塩(g) 1.5	754 23.6 23.7 1.8	ジャムサンド 食パン いちごジャ ム

※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ) ※ハム、ベーコン、ウィンナーは卵・乳なしのものを使用しています。※当献立にはナッツ類は使用しておりません。

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。