



10月 給食献立表



2025年

日 曜	屋 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	ディスプレイ	
1	水	米飯 赤魚の野菜あんかけ ひじきと大豆の煮物 卵の澄まし汁	牛乳 ミレービスケット	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 焼きふ・ビスケット	たまねぎ・にんじん・えのきだけ チンゲンサイ・ほしひじき・切りみつば	なぎさ	
2	木	米飯 おでん 小松菜のお浸し 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 さつま芋羊羹	豚ロース・焼き竹輪・鶏卵・生揚げ かつお節・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳	米・じゃがいも・砂糖・さつまいも 大根・みついし昆布・こまつな・なめこ たまねぎ・キャベツ・寒天	幼児	
3	金	米飯 鮭フライ レンコンのカレー炒め キャベツとウィンナーのスープ バナナ	牛乳 ふのラスク	米・薄力粉・パン粉・なたね油 焼きふ・砂糖・有塩バター	れんこん・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ｽｲｰﾄﾎﾟﾂ・キャベツ・バナナ	幼児	
4	土	運動会					
6	月	夕焼けご飯 鶏肉のみそ焼き ほうれん草と人参のしらす和え えのきとわかめのすまし汁	牛乳 胡麻クッキー	米・ごま油・砂糖・ごま・焼きふ 薄力粉・無塩バター	にんじん・葉ねぎ・ほうれんそう・キャベツ えのきだけ・わかめ・たまねぎ	幼児	
7	火	米飯 さんまの塩焼き チンゲンサイと油揚げの胡麻和え さつまいもの味噌汁 梨	牛乳 バナナケーキ	さんま・油揚げ・甘みそ・普通牛乳 鶏卵・スキムミルク	米・ごま・砂糖・さつまいも・薄力粉 無塩バター	チンゲンサイ・りょくとうもやし・にんじん たまねぎ・日本なし・バナナ	幼児
8	水	米飯 麻婆豆腐 きゅうりのナムル 白菜のスープ	牛乳 カルシウムヨーグルト	木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ 普通牛乳・ヨーグルト	米・なたね油・砂糖・ごま油 かたくり粉	にんじん・たまねぎ・にら・生しいたけ しょうが・きゅうり・にんじん・りょくとうもやし わかめ・はくさい・えのきだけ	おひさま
9	木	米飯 さばのカレー煮 ひじきのごまサラダ じゃがいもの味噌汁	牛乳 フレンチトースト	まさば・しらす干し・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・鶏卵・低脂肪牛乳	米・砂糖・マヨネーズ・ごま じゃがいも・食パン・有塩バター	ほしひじき・にんじん・きゅうり・ｽｲｰﾄﾎﾟﾂ たまねぎ・えのきだけ・わかめ	幼児
10	金	チキンと野菜カレー 野菜サラダ ゆで卵 りんご	牛乳 バナナヨーグルト	鶏むね・スキムミルク・鶏卵 普通牛乳・ヨーグルト	米・じゃがいも・なたね油・かたくり粉 砂糖・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・れんこん・カリフラワー レタス・きゅうり・トマト・ブロッコリー・りんご バナナ	幼児
11	土	豚肉の時雨煮の混ぜご飯 ほうれん草のお浸し 大根の味噌汁	牛乳 ポテトチップ	普通牛乳・豚かたロース・かつお節 油揚げ・甘みそ	米・なたね油・砂糖・ポテトチップス	にんじん・ほうれんそう・大根・わかめ たまねぎ・えのきだけ	幼児
14	火	焼きそば アメリカンドッグ ぶた汁 バナナ	お茶 しらすおにぎり	豚もも・豚かたロース・油揚げ 甘みそ・しらす干し	蒸し中華めん・ごま油・米	にんじん・キャベツ・りょくとうもやし 青ピーマン・あおのり・大根・ごぼう にんじん・はくさい・バナナ	幼児
15	水	米飯 鯉の竜田揚げ 切り干し大根と昆布の煮物 ほうれん草と厚揚げの味噌汁	牛乳 レモンケーキ	まあい・豚かたロース・生揚げ・甘みそ 普通牛乳・スキムミルク・鶏卵 クリーム	米・かたくり粉・なたね油・ごま油 砂糖・薄力粉・無塩バター・粉糖	しょうが・刻み昆布・切干しだいこん にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・レモン	離乳食
16	木	米飯 肉じゃが ちくわの酢の物 小松菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 豆乳プリン	豚ロース・焼き竹輪・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・豆乳・ゼラチン・きな粉	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 メープルシロップ	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・きゅうり・わかめ・こまつな パレンシアオレンジ	幼児
17	金	米飯 赤魚の照り焼き 豆腐サラダ かぼちゃの味噌汁	牛乳 カリボテ	あかうお・木綿豆腐・甘みそ・油揚げ 普通牛乳	米・なたね油・砂糖・せんべい	きゅうり・ほうれんそう・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ	幼児
18	土	牛すき肉 きゅうりとワカメの酢の物 人参の味噌汁	牛乳 ミレービスケット	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐・生揚げ 淡色辛みそ	米・砂糖・ビスケット	たまねぎ・にんじん・きゅうり・わかめ にんじん	幼児
20	月	米飯 鮭の照り焼き さつま芋とブロッコリーのサラダ 白菜の味噌汁	牛乳 バターケーキ	へにざけ・油揚げ・甘みそ・普通牛乳 鶏卵	米・さつまいも・砂糖・なたね油 無塩バター・薄力粉	ブロッコリー・きゅうり・にんじん・ｽｲｰﾄﾎﾟﾂ はくさい・えのきだけ・たまねぎ	幼児
21	火	米飯 ひじき入りハンバーグ キャベツとコーンのサラダ たまねぎの味噌汁 りんご	牛乳 誕生日ケーキ	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・ｽｲｯﾁ ｸﾘｰﾑ	米・なたね油・パン粉・マヨネーズ ﾎｯﾁｬｰﾐｯｸｽ・砂糖・マーガリン	たまねぎ・ほしひじき・キャベツ・ｽｲｰﾄﾎﾟﾂ にんじん・えのきだけ・りんご パレンシアオレンジ	幼児
22	水	米飯 鶏肉のレモン焼き トマトの中華サラダ 大根の味噌汁	牛乳 マカロニきな粉	鶏もも・油揚げ・甘みそ・普通牛乳 きな粉	米・砂糖・ごま油 マカロニスバグティ乾	レモン・きゅうり・にんじん・トマト・わかめ レタス・大根・わかめ・たまねぎ・えのきだけ	なぎさ
23	木	米飯 酢豚 もやしのナムル チンゲン菜のスープ バナナ	牛乳 大学いも	豚ばら・普通牛乳	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 ごま油・さつまいも・水あめ・ごま	しょうが・たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・たけのこ・だいずもやし きゅうり・チンゲンサイ・バナナ	幼児
24	金	米飯 鰯のごま風味煮 小松菜のごましらす和え 切干大根と油揚げの味噌汁	牛乳 畑のクラッカー	まさば・しらす干し・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま・砂糖・ｽｲｯﾁ ｸﾘｰﾌﾞ ｸﾞﾗﾝｼﾞ	こまつな・キャベツ・にんじん 切干しだいこん・ほんしめじ	幼児
25	土	鮭のまぶしご飯 白菜の胡麻和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 カリボテ	普通牛乳・塩ざけ・木綿豆腐・甘みそ	米・ごま・砂糖・せんべい	グリーンピース・ほしひじき・はくさい にんじん・たまねぎ・にんじん・わかめ	幼児
27	月	米飯 赤魚の西京焼き 切り干し大根の白和え キャベツの味噌汁 りんご	牛乳 マーブル蒸しパン	あこうだい・甘みそ・木綿豆腐 油揚げ・普通牛乳・鶏卵 スキムミルク	米・ごま・砂糖・ﾎｯﾁｬｰﾐｯｸｽ	切干しだいこん・にんじん・ほうれんそう キャベツ・たまねぎ・えのきだけ・りんご	幼児
28	火	赤飯 チキンカツ 野菜サラダ コーンスープ	牛乳 誕生日ケーキ	あすき・鶏もも・鶏卵・低脂肪牛乳 スキムミルク・普通牛乳・ｽｲｯﾁ ｸﾘｰﾑ	米・薄力粉・パン粉・なたね油・砂糖 かたくり粉・ﾎｯﾁｬｰﾐｯｸｽ・マーガリン 日本ぐり	レタス・きゅうり・トマト・ブロッコリー ｽｲｰﾄﾎﾟﾂ伍陸・ｽｲｰﾄﾎﾟﾂ	幼児
29	水	米飯 筑前煮 もやしの酢の物 ふとなめこの味噌汁	牛乳 野菜スナック	鶏もも・焼き竹輪・甘みそ・普通牛乳	米・砂糖・なたね油・かたくり粉 焼きふ・コーンスナック	ごぼう・にんじん・たけのこ・グリーンピース 生しいたけ・れんこん・りょくとうもやし きゅうり・なめこ・たまねぎ	おひさま
30	木	ﾎｯﾁｬｰ ｽｲｯﾁ ｸﾞﾗﾝｼﾞ キャベツのサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 のりチーストースト	豚ひき肉・牛ひき肉・普通牛乳 プロセスチーズ・しらす干し	マカロニスバグティ乾・有塩バター オリーブ油・マヨネーズ・食パン	たまねぎ・にんじん・セロリー・にんにく トマト伍陸・キャベツ・きゅうり・にんじん グリーンピース・ｽｲｰﾄﾎﾟﾂ パレンシアオレンジ・いわのり	幼児
31	金	米飯 鯉のチーズパン粉焼き 小松菜の梅じゃこ和え 豆乳みそ汁	牛乳 かぼちゃクッキー	まあい・パルメザンチーズ・しらす干し 生揚げ・淡色辛みそ・豆乳 普通牛乳・スキムミルク	米・パン粉・なたね油・薄力粉 無塩バター・砂糖	しょうが・こまつな・りょくとうもやし・梅干し 大根・にんじん・ごぼう・たまねぎ ぶなしめじ・西洋かぼちゃ	幼児
1	土	ビビンバ ひじきの煮物 ふとなめこの味噌汁	牛乳 畑のクラッカー	普通牛乳・牛かた・油揚げ・甘みそ	米・砂糖・なたね油・ごま油・ごま 焼きふ・ｽｲｯﾁ ｸﾘｰﾌﾞ ｸﾞﾗﾝｼﾞ	しょうが・だいずもやし・ほうれんそう にんじん・ほしひじき・なめこ・たまねぎ	幼児
4	火	米飯 鰯の西京焼き 野菜ときざみのりのサラダ かきたま汁 りんご	牛乳 さつま芋スコーン	さわら・甘みそ・しらす干し・鶏卵 普通牛乳・鶏卵・ヨーグルト スキムミルク	米・ごま油・砂糖・焼きふ・さつまいも 薄力粉・有塩バター・ごま	はくさい・にんじん・きゅうり・焼きのり たまねぎ・生しいたけ・ほうれんそう・りんご	幼児
5	水	米飯 鶏肉と大根の照り煮 春雨の酢の物 豆腐と油揚げの味噌汁	牛乳 ポテトチップ	鶏もも・木綿豆腐・油揚げ・甘みそ 普通牛乳	米・薄力粉・なたね油・砂糖・ごま 緑豆はるさめ・ポテトチップス	大根・にんじん・グリーンピース・きゅうり わかめ	離乳食

※献立は、都合により変更することがあります。
 ※延長保育のおやつは、基本は市販のおやつを使用しています。
 ※早迎えの際の市販のおやつをご希望の方は、給食室に取りに来てください。
 ※おひさま組は食べやすさによって食材を変更する場合があります。
 ※おひさま組はお弁当にりんごを入れる場合は、給食と同様に加熱して、
 喉に詰まりにくい柔らかさにしてください。