

2025 年 10 月

10月 献立表 幼児食

宮ヶ迫保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 水	スペインオムレツ 筑前煮 バイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎カルピス	☆ベーコン、☆卵、☆とろけるチーズ、☆鶏もも肉、☆ちくわ、☆牛乳	☆たまねぎ、☆赤ピーマン、☆にんにく、☆ごぼう、☆れんこん、☆にんじん、☆さやえんどう、☆パイナップル缶	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆有塩バター、☆板こんにやく、☆さといも、☆砂糖	☆塩こしょう、☆本みりん、☆しょうゆ、☆お菓子、☆カルピス
2 木	白身魚のコーンマヨネーズ焼き じゃが芋と人参のグラッセ 春雨の酢の物 オレンジ	○牛乳 ◎チーズ ◎お菓子 ◎牛乳	☆白身魚、☆粉チーズ、☆かにかま、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆コーンクリーム缶、☆にんじん、☆きゅうり、☆乾燥わかめ、☆オレンジ	☆小麦粉、☆サラダ油、☆マヨネーズ、☆じゃがいも、☆有塩バター、☆砂糖、☆はるさめ、☆いりごま	☆塩こしょう、☆パセリ、☆鶏がらだし、☆食塩、☆穀物酢、☆しょうゆ、☆お菓子
3 金	麻婆豆腐 ほうれん草のミモザ和え バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆木綿豆腐、☆豚ひき肉、☆赤みそ、☆卵、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆えのきたけ、☆にら、☆干しいたけ、☆ほうれんそう、☆バナナ	☆砂糖、☆ごま油、☆かたくり粉	☆しょうゆ、☆鶏がらだし、☆穀物酢、☆食塩、☆お菓子
4 土	焼きそば じゃが芋とツナの煮物 バイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆豚ばら肉、☆魚粉、☆卵、☆ツナ缶、☆牛乳	☆キャベツ、☆たまねぎ、☆細もやし、☆にんじん、☆葉ねぎ、☆あおのり、☆パイナップル缶	☆焼きそばめん、☆サラダ油、☆じゃがいも、☆砂糖	☆塩こしょう、☆ウスターソース、☆お好み焼きソース、☆しょうゆ、☆お菓子
6 月	ボークビーンズ 小松菜のごま和え バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎ミルージュ	☆豚もも肉、☆水煮大豆、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆グリーンピース、☆こまつな、☆バナナ	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆砂糖、☆いりごま	☆トマトケチャップ、☆食塩、☆鶏がらだし、☆しょうゆ、☆お菓子、☆ミルージュ
7 火	さんまのかば焼き コールスロー みそ汁 オレンジ	○牛乳 ◎チーズ ◎お菓子 ◎牛乳	☆さんま、☆白身魚(乳児)、☆木綿豆腐、☆油揚げ、☆煮干し、☆麦みそ、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆しょうが、☆キャベツ、☆にんじん、☆レモン、☆だいこん、☆たまねぎ、☆乾燥わかめ、☆葉ねぎ、☆オレンジ	☆小麦粉、☆サラダ油、☆砂糖、☆かたくり粉、☆マヨネーズ	☆食塩、☆料理酒、☆しょうゆ、☆本みりん、☆穀物酢、☆お菓子
8 水	豆腐団子 トマト かぼちゃのサラダ バイン缶	○牛乳 ◎シュガートースト ◎牛乳	☆木綿豆腐、☆ツナ缶、☆卵、☆スキムミルク、☆牛乳	☆葉ねぎ、☆にんじん、☆あおのり、☆干しひじき、☆トマト、☆かぼちゃ、☆きゅうり、☆コーン缶、☆パイナップル缶	☆いりごま、☆かたくり粉、☆サラダ油、☆砂糖、☆食パン、☆有塩バター、☆グラニュー糖	☆食塩、☆しょうゆ、☆穀物酢、☆塩こしょう
9 木	コーンカレー 和風サラダ バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆牛もも肉、☆牛乳	☆コーン缶、☆たまねぎ、☆にんじん、☆トマト、☆きゅうり、☆レタス、☆乾燥わかめ、☆バナナ	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆いりごま、☆砂糖	☆カレールウ、☆コンソメ、☆しょうゆ、☆穀物酢、☆本みりん、☆お菓子
10 金	鶏肉のマーマレード焼き 蒸しブロッコリー 生酢 りんご	○牛乳 ◎ヨーグルトケーキ ◎牛乳	☆鶏もも肉、☆かにかま、☆牛乳、☆卵、☆プレーンヨーグルト	☆マーマレード、☆レモン、☆ブロッコリー、☆きゅうり、☆にんじん、☆乾燥わかめ、☆りんご	☆小麦粉、☆有塩バター、☆いりごま、☆砂糖、☆ホットケーキミックス	☆塩こしょう、☆しょうゆ、☆穀物酢
11 土	他人煮 さつま芋のサラダ バイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆卵、☆牛もも肉、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆葉ねぎ、☆しいたけ、☆ブロッコリー、☆パイナップル缶	☆糸こんにやく、☆砂糖、☆さつまいも、☆サラダ油	☆しょうゆ、☆本みりん、☆穀物酢、☆食塩、☆塩こしょう、☆お菓子
14 火	牛肉のみそ炒め 蒸しブロッコリー コロコロサラダ バナナ	○牛乳 ◎かぼちゃの豆乳ケーキ ◎牛乳	☆牛もも肉、☆赤みそ、☆牛乳、☆豆乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆しめじ、☆ブロッコリー、☆きゅうり、☆コーン缶、☆バナナ、☆かぼちゃ	☆板こんにやく、☆砂糖、☆サラダ油、☆じゃがいも、☆ホットケーキミックス	☆料理酒、☆本みりん、☆穀物酢、☆塩こしょう
15 水	白身魚の磯辺揚げ きゅうりの塩もみ 豚汁 りんご	○牛乳 ◎ヨーグルト ◎お茶	☆白身魚、☆卵、☆豚ばら肉、☆油揚げ、☆麦みそ、☆牛乳、☆ヨーグルト	☆あおのり、☆きゅうり、☆だいこん、☆にんじん、☆ごぼう、☆葉ねぎ、☆りんご	☆小麦粉、☆サラダ油、☆さつまいも、☆糸こんにやく	☆塩こしょう、☆トマトケチャップ、☆お好み焼きソース、☆食塩、☆麦茶
16 木	芋ご飯 エビフライ フライドポテト トマト 和風サラダ バイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆えび、☆卵、☆ツナ缶、☆牛乳	☆フライドポテト、☆トマト、☆きゅうり、☆レタス、☆にんじん、☆乾燥わかめ、☆パイナップル缶	☆うるち米、☆さつまいも、☆いりごま、☆小麦粉、☆パン粉、☆サラダ油、☆砂糖	☆料理酒、☆食塩、☆昆布、☆お好み焼きソース、☆トマトケチャップ、☆しょうゆ、☆穀物酢、☆本みりん、☆お菓子
17 金	麻婆豆腐 ほうれん草のミモザ和え バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆木綿豆腐、☆豚ひき肉、☆赤みそ、☆卵、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆えのきたけ、☆にら、☆干しいたけ、☆ほうれんそう、☆バナナ	☆砂糖、☆ごま油、☆かたくり粉	☆しょうゆ、☆鶏がらだし、☆穀物酢、☆食塩、☆お菓子

18 土	焼きそば じゃが芋とツナの煮物 パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆豚ばら肉、☆魚粉、☆卵、☆ ツナ缶、☆牛乳	☆キャベツ、☆たまねぎ、☆細 もやし、☆にんじん、☆葉ね ぎ、☆あおのり、☆パイナップ ル缶	☆焼きそばめん、☆サラダ油、 ☆じゃがいも、☆砂糖	☆塩こしょう、☆ウスター ソース、☆お好み焼きソー ス、☆しょうゆ、☆お菓子
20 月	ボークビーンズ 小松菜のごま和え バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎ミルージュ	☆豚もも肉、☆水煮大豆、☆牛 乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆グ リンピース、☆こまつな、☆パ ナナ	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆ 砂糖、☆いりごま	☆トマトケチャップ、☆食 塩、☆鶏がらだし、☆しよ うゆ、☆お菓子、☆ミル ージュ
21 火	白身魚のかば焼き コールスロー みそ汁 オレンジ	○牛乳 ◎チーズ ◎お菓子 ◎牛乳	☆白身魚、☆木綿豆腐、☆油揚 げ、☆煮干し、☆麦みそ、☆牛 乳、☆スライスチーズ	☆しょうが、☆キャベツ、☆に んじん、☆レモン、☆だいこ ん、☆たまねぎ、☆乾燥わか め、☆葉ねぎ、☆オレンジ	☆小麦粉、☆サラダ油、☆砂 糖、☆かたくり粉、☆マヨネー ズ	☆食塩、☆料理酒、☆しよ うゆ、☆本みりん、☆穀物 酢、☆お菓子
22 水	豆腐団子 トマト かぼちゃのサラダ パイン缶	○牛乳 ◎シュガートースト ◎牛乳	☆木綿豆腐、☆ツナ缶、☆卵、 ☆スキムミルク、☆牛乳	☆葉ねぎ、☆にんじん、☆あお のり、☆干しひじき、☆トマ ト、☆かぼちゃ、☆きゅうり、 ☆コーン缶、☆パイナップル缶	☆いりごま、☆かたくり粉、☆ サラダ油、☆砂糖、☆食パン、 ☆有塩バター、☆グラニュー糖	☆食塩、☆しょうゆ、☆穀 物酢、☆塩こしょう
23 木	コーンカレー 和風サラダ バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆牛もも肉、☆牛乳	☆コーン缶、☆たまねぎ、☆に んじん、☆トマト、☆きゅう り、☆レタス、☆乾燥わかめ、 ☆バナナ	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆ いりごま、☆砂糖	☆カレールウ、☆コンソ メ、☆しょうゆ、☆穀物 酢、☆本みりん、☆お菓子
24 金	鶏肉のマーマレード焼き 蒸しブロッコリー 生酢 りんご	○牛乳 ◎ヨーグルトケーキ ◎牛乳	☆鶏もも肉、☆かにかま、☆牛 乳、☆卵、☆プレーンヨーグル ト	☆マーマレード、☆レモン、☆ ブロッコリー、☆きゅうり、☆ にんじん、☆乾燥わかめ、☆り んご	☆小麦粉、☆有塩バター、☆い りごま、☆砂糖、☆ホットケ ーキミックス	☆塩こしょう、☆しよ うゆ、☆穀物酢
25 土	他人煮 さつま芋のサラダ パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆卵、☆牛もも肉、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆葉 ねぎ、☆しいたけ、☆ブロッコ リー、☆パイナップル缶	☆糸こんにゃく、☆砂糖、☆さ つまいも、☆サラダ油	☆しょうゆ、☆本みりん、 ☆穀物酢、☆食塩、☆塩こ しょう、☆お菓子
27 月	豚肉とブロッコリーの甘辛炒め マカロニサラダ パイン缶	○牛乳 ◎フレンチトースト ◎牛乳	☆豚もも肉、☆卵、☆牛乳	☆にんにく、☆ブロッコリー、 ☆たまねぎ、☆コーン缶、☆ きゅうり、☆にんじん、☆パイ ナップル缶	☆かたくり粉、☆砂糖、☆サラ ダ油、☆マカロニ、☆マヨネー ズ、☆食パン、☆有塩バター	☆塩こしょう、☆しよ うゆ、☆料理酒、☆本みりん
28 火	牛肉のみそ炒め 蒸しブロッコリー コロコロサラダ バナナ	○牛乳 ◎かぼちゃの豆乳ケーキ ◎牛乳	☆牛もも肉、☆赤みそ、☆牛 乳、☆豆乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆し めじ、☆ブロッコリー、☆き ゅうり、☆コーン缶、☆バナナ、 ☆かぼちゃ	☆板こんにゃく、☆砂糖、☆サ ラダ油、☆じゃがいも、☆ホッ トケーキミックス	☆料理酒、☆本みりん、☆ 穀物酢、☆塩こしょう
29 水	白身魚の磯辺揚げ きゅうりの塩もみ 豚汁 りんご	○牛乳 ◎ヨーグルト ◎お茶	☆白身魚、☆卵、☆豚ばら肉、 ☆油揚げ、☆麦みそ、☆牛乳、 ☆ヨーグルト	☆あおのり、☆きゅうり、☆だ いこん、☆にんじん、☆ごぼ う、☆葉ねぎ、☆りんご	☆小麦粉、☆サラダ油、☆さつ まいも、☆糸こんにゃく	☆塩こしょう、☆トマトケ チャップ、☆お好み焼き ソース、☆食塩、☆麦茶
30 木	スペインオムレツ 酢豚風ミートボール パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆ベーコン、☆卵、☆とろける チーズ、☆豚ひき肉、☆牛乳	☆たまねぎ、☆赤ピーマン、☆ にんにく、☆しょうが、☆たけ のこ、☆ピーマン、☆にんじ ん、☆パイナップル缶	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆ 有塩バター、☆パン粉、☆かた くり粉、☆砂糖	☆塩こしょう、☆料理酒、 ☆トマトケチャップ、☆穀 物酢、☆しょうゆ、☆鶏が らだし、☆お菓子
31 金	白身魚のコーンマヨネーズ焼き じゃが芋と人参のグラッセ 春雨の酢の物 オレンジ	○牛乳 ◎チーズ ◎お菓子 ◎牛乳	☆白身魚、☆粉チーズ、☆かにか ま、☆牛乳、☆スライスチー ズ	☆コーンクリーム缶、☆にんじ ん、☆きゅうり、☆乾燥わか め、☆オレンジ	☆小麦粉、☆サラダ油、☆マヨ ネーズ、☆じゃがいも、☆有塩 バター、☆砂糖、☆はるさめ、 ☆いりごま	☆塩こしょう、☆パセリ、 ☆鶏がらだし、☆食塩、☆ 穀物酢、☆しょうゆ、☆お 菓子



9日(木)・23日(木)は「コーンカレー」です。
箸とスプーンを持たせてください。(幼児クラス)



16日(木)はお誕生会です。主食はいりません。箸を持たせてください。
(幼児クラス)



仕入れの状況により献立・食材が変更になる場合があります。



さつまいもは 食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。天ぷら、スイートポテト、ふかし芋、焼き芋など、いろいろな料理が楽しめるさつまいも。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。