



10月給食献立表



令和 7年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	以上児のみ		体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)	
			①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源				体を作る	午前おやつ
月	6 20	ごはん 花しゅうまい 厚揚げの中華風煮 旬野菜の味噌汁	① 517kcal ② 18.9g ③ 11.6g ④ 1.4g	米 焼売の皮 三温糖	豚肉 厚揚げ 煮干し 味噌	玉葱 生姜 人参 白菜 長葱 かぶ えのき 南瓜 小松菜	塩 酢 しょうゆ 中華だし 和風だし	麦茶 6日 ★お月見団子 20日 ★南瓜もち	牛乳 クラッカー 麦茶 ★南瓜もち
火	7 21	コーンクリームパスタ ツナマヨサラダ オレンジ	① 543kcal ② 21.4g ③ 16.9g ④ 1.1g	スパゲッティ じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 ベーコン ツナ 脱脂粉乳	人参 玉葱 クリームコーン缶 ほうれん草 キャベツ ブロッコリー オレンジ	コンソメ 鶏ガラだし 塩	麦茶 ★さつま芋 蒸しパン	牛乳 クッキー 麦茶 ★さつま芋蒸しパン
水	1 22	ごはん さつま芋と鶏肉の煮物 味噌ドレッシングサラダ 春雨スープ	① 533kcal ② 20.5g ③ 9.1g ④ 1.0g	米 油 さつま芋 三温糖 春雨 じゃが芋	鶏肉 味噌	人参 玉ねぎ きゅうり レタス トマト もやし 長葱 キャベツ コーン缶	しょうゆ 塩 酒 酢 中華だし	麦茶 バナナ おせんべい	牛乳 ウエハース 牛乳 バナナ おせんべい ヨーグルト
木	9	ロールパン 白身魚の黄金焼き クルトンサラダ ミネストローネ	① 471kcal ② 20.1g ③ 15.0g ④ 2.1g	ロールパン マヨネーズ クルトン じゃが芋	助宗だら 味噌 ベーコン	玉葱 人参 ブロッコリー レタス きゅうり トマト 小松菜 キャベツ トマト缶	塩 酢 こしょう コンソメ 鶏ガラだし	麦茶 ★ツナマヨ おにぎり	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★ツナマヨおにぎり
金	10 24	ハヤシライス(麦ごはん) マカロニサラダ ナゲット	① 684kcal ② 24.7g ③ 18.9g ④ 2.1g	米 押し麦 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 三温糖	豚肉 ナゲット 脱脂粉乳	玉葱 人参 しめじ 小松菜 ブロッコリー コーン缶 トマト	ハヤシルー 酢	スキムミルク ミニゼリー クッキー 小魚	牛乳 パイ 牛乳 ミニゼリー クッキー
土	4 18	味付けごはん から揚げ 野菜サラダ 鶏ガラスープ	<p style="text-align: center;">★お誕生日会メニュー(8日)</p> <p style="text-align: center;">♪野菜たっぷり味噌ラーメン ♪鶏マヨ ♪ショア</p> <p style="text-align: center;">おやつ</p> <p style="text-align: center;">♪麦茶 ★大学芋&ホイップクリーム</p>						牛乳 ビスケット 麦茶 クッキー ミニゼリー
金 月	3 27	ごはん 山賊焼き チョレギサラダ けんちん汁	① 460kcal ② 17.8g ③ 14.9g ④ 1.6g	米 油 ごま ごま油	鶏肉 海苔 油揚げ	にんにく サニーレタス レタス トマト きゅうり 大根 ごぼう 人参 白菜 長葱	塩 酒 しょうゆ こしょう 中華だし 和風だし	麦茶 ★アップル トースト	牛乳 クラッカー 麦茶 ★アップルトースト
火	14 28	カレーうどん チョップドサラダ バナナ	① 562kcal ② 21.8g ③ 16.3g ④ 1.7g	うどん さつま芋 マヨネーズ	豚肉 ハム	玉葱 人参 ほうれん草 きゅうり トマト コーン缶 キャベツ バナナ	カレールー 和風だし しょうゆ 酢 塩	麦茶スキム ★さつま芋 フライ	牛乳 ビスケット 麦茶 ★さつま芋フライ
水	15 29	ごはん ごま味噌鶏つくね 塩昆布サラダ 豆腐と生姜のスープ	① 526kcal ② 24.7g ③ 11.4g ④ 1.7g	米 三温糖 ごま じゃが芋	鶏肉 味噌 塩昆布 木綿豆腐	人参 玉葱 きゅうり もやし 生姜 キャベツ かぶ 長葱 白菜	和風だし 塩 鶏ガラだし	麦茶 りんご クラッカー 小魚	牛乳 おせんべい 牛乳 りんご クラッカー
木	2 16 30	わかめごはん サーモンフライ 醤油ドレサラダ 具だくさん豚汁	① 512g ② 21.5g ③ 13.3g ④ 1.7g	米 小麦粉 パン粉 三温糖 ごま油 さつま芋	サーモン 豚肉 味噌 煮干し	レタス トマト ブロッコリー 白菜 人参 ごぼう かぶ 長葱	ソース 酢 しょうゆ 和風だし	麦茶 ヨーグルト パイ	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ヨーグルト パイ
金	17 31	麦ごはん 豚肉のチャプチェ風炒め 南瓜サラダ わかめスープ	① 514kcal ② 17.2g ③ 12.8g ④ 1.6g	米 押し麦 三温糖 春雨 マヨネーズ	豚肉 ハム わかめ	人参 ビーマン 玉葱 もやし きゅうり 長葱 キャベツ 切干大根	中華だし しょうゆ 酒 塩 酢	麦茶 ★南瓜の パウンド ケーキ	牛乳 パイ 麦茶 ★南瓜のパウンドケーキ
土	11 25	ロールパン 魚フライ 野菜サラダ コンソメスープ	<p style="text-align: center;">★今月のクッキングは6日にお月見団子を作ります♪ (以上児さんのみ)</p> <p style="text-align: center;">🍡マスク、エプロン、三角巾を忘れずに持ってきてください🍡</p>						牛乳 ウエハース 麦茶 ミニゼリー せんべい

★10月使用の旬の食材…鮭、きのこ、かぶ、さつま芋、かぼちゃ、梨 りんご

※旬の食材を食べて栄養をつけ、冬に備えましょう



都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください