



2025年 10月 献立表



日付 (曜日)	献立名	材料名			15時おやつ	日付 (曜日)	献立名	材料名			15時おやつ
		熱力になる	からだをつくる	体の調子を整える				熱力になる	からだをつくる	体の調子を整える	
1 (水)	ご飯	米 70			オレンジゼリー オレンジジュース みかん缶、ゼラチン	16 (木)	ミートソーススパゲティ	スパゲティ 120	合挽 (豚肉・牛肉) 40	玉ねぎ 30 人参 30 グリーンピース 8 トマト缶 10	きつねおにぎり 米、きざみ揚げ しょうゆ、和風だし 上白糖、いりごま
	キャベツの和え物			キャベツ 40 人参 10 コーン 10			ブロッコリーのおかか和え		かつおぶし 0.5	ブロッコリー 40 人参 10	
	ほうれん草の味噌汁	じゃがいも 10		ほうれん草 15			白菜のスープ			白菜 18 コーン 8	
	グレープフルーツ			グレープフルーツ 30			バナナ			バナナ 40	
2 (木)	みそラーメン	ラーメン 120 (卵不使用)	豚肉 35	玉ねぎ 10 人参 8 もやし 10 コーン 6	ポテトフライ (あおさ) じゃがいも、塩 あおさ粉、揚げ油	17 (金)	ご飯	米 70		玉ねぎ 20 人参 10 白菜 20	おかし アンパンマン ソフトせんべい
	ひじき煮		ひじき 2.7 刻み揚げ 10	人参 10 いんげん 5			肉豆腐		豚肉 45 豆腐 25	玉ねぎ 20 人参 10 白菜 20	
	白菜の和え物		焼きちくわ 10 (乳・卵不使用)	白菜 45 胡瓜 10			小松菜の和え物			小松菜 25 キャベツ 25 人参 10	
	オレンジ			オレンジ 30			もやしの味噌汁		刻み揚げ 5	もやし 15	
3 (金)	ご飯	米 70			おかし アンパンマン ソフトせんべい	18 (土)	バナナ			グレープフルーツ 30	牛乳
	鶏肉とじゃがいもの ケチャップ煮	じゃがいも 30	鶏肉 50	玉ねぎ 25 人参 10 しめじ 10			中華丼	米 70	豚肉 40	玉ねぎ 25 人参 10 白菜 10	
	ほうれん草のお浸し		焼きちくわ 10 (乳・卵不使用)	ほうれん草 40 人参 10			ごぼうサラダ	マヨネーズ 7 (乳・卵不使用)		干ししいたけ 0.5 ごぼう 35 胡瓜 10 コーン 10	
	玉ねぎのすまし汁		豆腐 10	玉ねぎ 18 バナナ 40			ほうれん草のスープ			ほうれん草 18 玉ねぎ 10	
4 (土)	鶏ごぼうピラフ	米 70	鶏肉 50	ごぼう 15 玉ねぎ 20 人参 6 いんげん 6	おかし ホームバイ 乳× おこさませんべいに変更	20 (月)	ご飯	米 70	鮭 60	人参 7	おかし ハッピーダーン (減塩)
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 55					高野豆腐の煮物	マヨネーズ 7 (乳・卵不使用)	高野豆腐 7	人参 10 いんげん 10	
	じゃがいものスープ	じゃがいも 18		コーン 5			さつまいもの味噌汁	さつまいも 15		玉ねぎ 10	
							オレンジ			オレンジ 30	
6 (月)	おかかふりかけご飯	米 70	おかかふりかけ 1		いももち じゃがいも、片栗粉 しょうゆ、上白糖 みりん	21 (火)	キャベツのツナ和え	米 70	鶏挽肉 45	玉ねぎ 20 人参 15 コーン 15 いんげん 10	ちんすこう 小麦粉、上白糖 サラダ油
	切干大根の煮物		刻み揚げ 8	切干大根 3.5 人参 10 干ししいたけ 0.5 いんげん 5			わかめのすまし汁		わかめ 0.4 豆腐 10	キャベツ 35 人参 10 胡瓜 10	
	小松菜の味噌汁			小松菜 18 白菜 10			グレープフルーツ			グレープフルーツ 30	
	グレープフルーツ			グレープフルーツ 30							
7 (火)	ロールパン	ロールパン 40 (卵不使用)			ホットケーキ ホットケーキミックス 牛乳、上白糖、バター 乳× コンフレークおこし (バターなし)に変更	22 (水)	ご飯	米 70	鶏肉 40	玉ねぎ 20 人参 10	さつまいもようかん さつまいも、上白糖 寒天
	タンドリーチキン	マヨネーズ 5.7 (乳・卵不使用)	鶏肉 80				いんげんのおかか和え	じゃがいも 20	水煮大豆 15	いんげん 25 人参 10	
	マッシュポテト	じゃがいも 40		あおさ 0.1			小松菜のスープ			小松菜 18 玉ねぎ 10	
	いんげんの胡麻和え		焼きちくわ 10 (乳・卵不使用)	いんげん 25 人参 10							
8 (水)	キャベツのスープ			キャベツ 18 玉ねぎ 10	おかし 前田クワッカー 乳× 野菜家族に変更	23 (木)	オレンジ			オレンジ 30	牛乳
	ご飯	米 70					わかめご飯	米 40	わかめ 0.3		
	豚肉とごぼうのしぐれ煮		豚肉 50	玉ねぎ 20 人参 10 ごぼう 15			五目うどん	うどん 120	鶏肉 35	玉ねぎ 10 人参 10 干ししいたけ 0.5 小松菜 10	
	胡瓜とひじきのサラダ		ひじき 1	胡瓜 40 コーン 10			胡瓜と大根の酢の物			胡瓜 30 人参 10 大根 15	
9 (木)	わかめのすまし汁		わかめ 0.4 豆腐 15		マカロニきな粉 マカロニ きな粉、上白糖	24 (金)	バナナ			バナナ 40	おかし ホームバイ 乳× おこさませんべいに変更
	グレープフルーツ			グレープフルーツ 30			ご飯	米 70			
	ご飯	米 70					麻婆豆腐	豚挽肉 35 豆腐 40	玉ねぎ 20 人参 10 干ししいたけ 0.5		
	春雨サラダ	春雨 6		人参 10 胡瓜 10			もやしの和え物		鶏ささみ 6	もやし 40 胡瓜 10 コーン 10	
10 (金)	小松菜のスープ			小松菜 15 コーン 8	おかし 五穀ビスケット 乳× 小魚家族に変更	27 (月)	キャベツのスープ			キャベツ 15 ほうれん草 10	牛乳
	ご飯	米 70					グレープフルーツ			グレープフルーツ 30	
	金平風煮	じゃがいも 35 板こんにゃく 10	鶏肉 45	人参 10 ごぼう 10 グリーンピース 5			ご飯	米 70	鶏肉 80		
	大根の和え物			大根 30 人参 10 胡瓜 10 コーン 5			鶏肉のマーメイド焼き	マーメイド 6		オクラ 30 人参 10	
11 (土)	ほうれん草の味噌汁		刻み揚げ 5	ほうれん草 15	おかし エースコイン 乳× アンパンマンベビーせんべい に変更	28 (火)	小松菜のすまし汁			小松菜 15 大根 10	おかし ばたばた焼き
	バナナ			バナナ 40							
	あんかけ焼きそば	焼きそば 120	豚肉 40	玉ねぎ 20 人参 10 キャベツ 20 もやし 10 キヌサヤ 5			ひじきの混ぜご飯	米 70	刻み揚げ 10 ひじき 1.5	いんげん 5 人参 10	
	ポテトサラダ	じゃがいも 35 マヨネーズ 6 (乳・卵不使用)		胡瓜 10 コーン 6			カレーの煮つけ		カレー 60	ほうれん草 38 もやし 10 人参 10	
14 (火)	白菜のスープ		豆腐 13	白菜 15	セサミクッキー ホットケーキミックス バター、牛乳 上白糖、すりごま 乳× ゼリーに変更	29 (水)	ごぼうの味噌汁			ごぼう 15 玉ねぎ 10	メロンパン風トースト 食パン (卵不使用) ホットケーキミックス 牛乳、バター グラニュー糖 乳× ゼリーに変更
	ご飯	米 70					オレンジ			オレンジ 30	
	さわらの西京焼き		さわら 60				チキンカレー (乳・卵不使用)	米 80	鶏肉 35	玉ねぎ 20 人参 10 かぼちゃ 30	
	ほうれん草の炒め物		鶏ささみ 10	ほうれん草 40 玉ねぎ 15 人参 10			ブロッコリーの和え物			ブロッコリー 30 コーン 10 人参 10	
15 (水)	豆腐のすまし汁		豆腐 22	白菜 10	牛乳	30 (木)	グレープフルーツ			グレープフルーツ 30	牛乳
	オレンジ			オレンジ 60							
	ご飯	米 70					しょうゆラーメン	ラーメン 120 (卵不使用)	豚肉 30	玉ねぎ 10 人参 10 もやし 8 キャベツ 10	
	豚肉のカレー炒め	じゃがいも 30	豚肉 45	玉ねぎ 20 人参 10 キャベツ 15			ひじきのマヨサラダ	マヨネーズ 6 (乳・卵不使用)	焼きちくわ 4 (乳・卵不使用)	いんげん 8 人参 10 コーン 8	
31 (金)	コロコロサラダ	マヨネーズ 5 (乳・卵不使用)		大根 30 人参 15 コーン 10 いんげん 10	牛乳	31 (金)	さつまいもの甘煮	さつまいも 40			ハロウィンナーパイ パイシート (卵不使用) クインナト (乳・卵不使用) 乳× パイシートじゃがいも に変更
	小松菜の味噌汁			小松菜 18 玉ねぎ 10			バナナ			バナナ 40	
	ご飯	米 70					豚肉と厚揚げの味噌炒め	米 70	豚肉 40	玉ねぎ 20 人参 8 厚揚げ 30	
	大根のサラダ			大根 40 胡瓜 10 コーン 10			わかめ	0.2	白菜 13		
31 (金)	白菜のすまし汁				牛乳	31 (金)	グレープフルーツ			グレープフルーツ 30	牛乳
	グレープフルーツ										

☆乳児は10時におやつがあります。
☆食材の価格や入荷状況、行事などに記載の量と差が生じたり、
食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。
☆材料 (食品名)の中には、調味料は記載しておりません。

