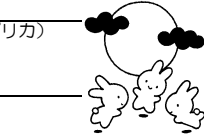


令和7年度 10月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

		献立名（材料）	午後のおやつ	栄養価	
日	曜日				
1	水	○ごはん ○味噌汁（なす・油揚げ） ○豚の生姜焼き（豚肉・玉葱・生姜） ○さつまいもの豆乳煮（さつまいも・豆乳）	牛乳 ベリーチーズマフィン （小麦粉・牛乳・ミックスベリー・チーズ・スキムミルク）	1杯 - 639 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 22.3 g 食塩相当 1.5 g	
2	木	○ごはん ○味噌汁（かぶ） ○魚の竜田揚げ（モロカさめ） ○高野豆腐の煮物（高野豆腐・玉葱・いんげん）	和風サラダ（もやし・小松菜・人参・しらす・ごま） ○オレンジ	1杯 - 506 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 2.0 g	
3	金	○ごはん ○すまし汁（椎茸・ほうれん草） ○鶏のボン照り焼き（鶏肉） ○がんもの煮物（がんも・人参）	酢味噌和え（きゅうり・白菜・パプリカ） ○グレープフルーツ	1杯 - 530 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 1.3 g	
4	土	○豚丼（米・豚肉・玉葱・春雨・グリーンピース） ○中華スープ（人参・小松菜） ○里芋の煮物（里芋・人参・さつま揚げ） ○バナナ	大豆サラダ（大豆・人参・コーン・マヨドレ） ○柿	1杯 - 561 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 1.3 g	
6	月	○ごはん ○すまし汁（小松菜・舞茸） ○鶏の味噌焼き（鶏肉）	大豆サラダ（大豆・人参・コーン・マヨドレ） ○柿	1杯 - 535 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 1.7 g	
お月見		○野菜炒め（キャベツ・パプリカ・エリンギ・ウィンナー） ○担々風うどん（うどん・豚挽肉・油揚げ・竹輪・キャベツ・人参・長葱・練りごま・豆乳） ○じゃが芋のケチャップ炒め（じゃがいも・エリンギ・玉葱・ピーマン・ケチャップ） ○バナナ	お茶 チュモツパ風ごはん （米・鶏挽肉・たくあん・万能ねぎ・海苔・マヨドレ）	1杯 - 527 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 1.6 g	
7	火	○ごはん ○味噌汁（椎茸・万能ねぎ） ○カジキのみりん焼き（カジキ・ごま） ○かぼちゃのいとし煮（かぼちゃ・甘納豆）	小松菜のなめ茸和え（小松菜・もやし・パプリカ・なめ茸） ○グレープフルーツ	1杯 - 525 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 13.6 g 食塩相当 1.7 g	
8	水	○小松菜のなめ茸和え（小松菜・もやし・パプリカ・なめ茸） ○グレープフルーツ	牛乳 ビザまん （小麦粉・豚挽肉・玉葱・パシル・ケチャップ・チーズ）	1杯 - 634 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.2 g 食塩相当 0.9 g	
9	木	○韓国風焼肉丼（米・豚肉・もやし・人参・玉葱・パプリカ・マーマレード・ごま） ○春雨スープ（春雨・チンゲン菜） ○厚揚げのソテー（厚揚げ・玉葱・ピーマン） ○白菜のゆかり和え（白菜・切干大根・きゅうり・ゆかり）	牛乳 ほうれん草蒸しパン （小麦粉・ほうれん草・牛乳・スキムミルク）	1杯 - 460 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 12.6 g 食塩相当 1.7 g	
10	金	○ごはん・手作りぶりかけ（米・煮干し・青のり・かぶの葉・ごま） ○味噌汁（かぶ・長葱） ○鶏の五目あんかけ（鶏肉・小松菜・椎茸・えのき・人参・玉葱） ○ひじきのごまサラダ（ひじき・水菜・人参・練りごま）	牛乳 抹茶豆乳フルーツ寒天 （豆乳・抹茶・災害用ミックスフルーツ缶・寒天）	1杯 - 474 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 1.4 g	
11	土	○すき焼き風うどん（うどん・豚肉・人参・玉葱・ほうれん草・えのき） ○キャベツの炒め物（キャベツ・人参・パプリカ） ○チーズ ○バナナ	お茶 ゆかりと塩昆布のおにぎり （米・ゆかり・塩昆布）	1杯 - 571 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 1.6 g	
14	火	○ごはん ○味噌汁（厚揚げ・しめじ） ○松風焼き（鶏挽肉・鶏レバー・玉葱・人参・椎茸・ごま） ○切干大根の煮物（切干大根・人参・ちくわ・グリーンピース）	小松菜の海苔和え（小松菜・もやし・パプリカ・海苔） ○りんご	1杯 - 494 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 6.6 g 食塩相当 1.9 g	
15	水	○和風きのこスパゲッティ（スパゲッティ・鶏肉・椎茸・しめじ・エリンギ・人参・玉葱） ○コンソメスープ（玉葱・キャベツ） ○さつまいもと豆のマリネ（さつまいも・ミックスピーズ・きゅうり・レモン汁） ○バナナ	小松菜の海苔和え（小松菜・もやし・パプリカ・海苔） ○りんご	1杯 - 580 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 1.0 g	
16	木	○ごはん ○豆乳スープ（白菜・人参・豆乳） ○魚のトマトソース焼き（たら・玉葱・トマト缶・パシル） ○ほうれん草ソテー（ほうれん草・玉葱・ツナ・コーン）	フレンチサラダ（キャベツ・きゅうり・パプリカ） ○グレープフルーツ	1杯 - 598 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 1.4 g	
17	金	○秋野菜カレー（米・豚肉・玉葱・人参・里芋・しめじ・れんこん・カレー粉・カレールウ・豆乳） ○野菜スープ（コーン・人参） ○ブロッコリーのささみ和え（ブロッコリー・もやし・パプリカ・ささみ） ○バナナ	牛乳 さつまいも蒸しパン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・さつまいも）	1杯 - 655 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 24.6 g 食塩相当 1.1 g	
18	土	○あんかけ丼（米・豚挽肉・玉葱・人参・キャベツ・きくらげ） ○中華スープ（玉葱・コーン） ○大根サラダ（大根・人参・きゅうり・ツナ） ○チーズ	牛乳 ジャムマフィン （小麦粉・ジャム・牛乳・スキムミルク）	1杯 - 444 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 7.9 g 食塩相当 1.5 g	
20	月	○栄養納豆ごはん（米・納豆・チーズ・人参・小松菜・青のり・ごま） ○味噌汁（切干大根・わかめ） ○豚の照り焼き（豚肉・玉葱） ○ひじきのおかか煮（ひじき・人参・いんげん・かつお節）	お茶 ビーフンソテー （ビーフン・豚ひき肉・キャベツ・人参・ピーマン）		



きのこの日



21	火	♥ミックスビラフ (米・コーン・玉葱・人参・パセリ・バター) ♥コンソメスープ (キャベツ・えのき) ♥梨 ♥ハートハンバーグ (豚挽肉・おから・玉葱・人参・ケチャップ・中濃ソース) ♥かぼちゃサラダ (かぼちゃ・きゅうり・レズン・マヨドレ)	牛乳 アメリカンドッグ (小麦粉・豆腐・ウインナー・ケチャップ)	1杯 - 645 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 27.2 g 食塩相当 1.3 g
22	水	○ごはん ○げんちゃん汁 (豆腐・大根・人参・ごぼう・万能ねぎ) ○魚のちゃんちゃん焼き (マス・キャベツ・玉葱・えのき) ○ブロッコリーサラダ (ブロッコリー・もやし・人参)	牛乳 レズンズコーン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・レズン)	1杯 - 534 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.6 g 食塩相当 1.4 g
23	木	○ごはん ○野菜スープ (玉葱・コーン) ○豚レバーの酢豚風 (豚レバー・玉葱・人参・ピーマン・れんこん・ケチャップ) ○キャベツサラダ (キャベツ・人参・もやし・ツナ)	牛乳 小松菜おやき (小麦粉・小松菜・豚挽肉・ごま)	1杯 - 576 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 0.6 g
24	金	○ごはん ○味噌汁 (油揚げ・水菜) ○鶏の塩麴焼き (鶏肉・塩麴) ○根菜煮 (ごぼう・人参・こんにゃく・れんこん)	牛乳 ほうじ茶黒糖マフィン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・ほうじ茶・黒糖)	1杯 - 584 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 1.3 g
25	土	○肉うどん (うどん・豚肉・キャベツ・人参・もやし) ○高野豆腐の中華煮 (高野豆腐・人参・グリーンピース) ○きゅうりとチーズのサラダ (きゅうり・パプリカ・コーン・チーズ) ○バナナ	お茶 ひじきおにぎり (米・ひじき・人参・グリーンピース)	1杯 - 423 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 7.4 g 食塩相当 1.3 g
27	月	○ごはん ○すまし汁 (ほうれん草・かまぼこ) ○豚肉の味噌炒め (豚肉) ○大根の金平 (大根・人参・しめじ・万能ねぎ)	牛乳 フルーツヨーグルト (ヨーグルト・災害用フルーツミックス缶・バナナ)	1杯 - 518 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 1.2 g
28	火	○ごはん ○味噌汁 (わかめ・麩) ○鶏の香味焼き (鶏肉・長葱・生姜・にんにく) ○キャベツソテー (キャベツ・パプリカ・エリンギ)	牛乳 ちんすこう (小麦粉)	1杯 - 530 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.3 g
29	水	○根菜カレー (米・豚肉・ごぼう・れんこん・人参・しめじ・カレールウ・豆乳) ○中華スープ (長葱・小松菜) ○揚げ大豆とさつまいもの甘絡め (さつまいも・大豆) ○バナナ	牛乳 青のりチーズいもち (じゃがいも・青のり・チーズ)	1杯 - 580 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 1.5 g
30	木	○ごはん ○味噌汁 (厚揚げ・かぶ) ○メバルの生姜煮 (メバル・生姜) ○煮しめ (里芋・人参・椎茸・グリーンピース)	牛乳 ずずみ (おから・ひじき・人参・ニラ)	1杯 - 496 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 1.6 g
31	金	♥ミートソーススパゲッティ (スパゲッティ・豚挽肉・玉葱・人参・しめじ・トマト缶・中濃ソース・食パン) ♥コンソメスープ (キャベツ・玉葱・ほうれん草) ♥パングラタン (食パン・コーン缶・パプリカ・エリンギ・ツナ・ブロッコリー・チーズ・牛乳)	牛乳 かぼちゃクッキーサンド (小麦粉・バター・スキムミルク・牛乳・かぼちゃ・ココア・生クリーム)	1杯 - 654 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 23.2 g 食塩相当 2.5 g

※0・1才児にはエビ、貝類は提供しません。

さつまいも

さつまいもは根にでんぷんが沢山蓄えられた部分が太くなって芋となります。
日照りや台風、病気や害虫に強く、土地に栄養がなくても大きく育つので、昔から人々の暮らしを助ける重要な作物です！丈夫な骨や歯を作るカルシウムや腸内環境を整え、便秘予防をしてくれる食物繊維など栄養も豊富に摂取できる野菜です。

○美味しいさつまいもは・・・？

- ・色が濃く鮮やかで真ん中が太いもの
- ・さつまいもの切り口に蜜の跡があるもの
- ・低温でゆっくり加熱すると甘みが増します



☆さつまいも蒸しパン☆

【材料】 大人2人+子ども1人分

- ・薄力粉 60g
- ・砂糖 12g
- ・ベーキングパウダー 3g
- ・油 小さじ1
- ・さつまいも お好み
- ・牛乳 45g

【作り方】

- ①さつまいもはよく洗いサイコロ状に切る。
- ②薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、スキムミルクをボールに計り混ぜる。
- ③牛乳、油、さつまいもを入れてゴムベラで混ぜます。
- ④生地をカップや耐熱皿に流し入れてふんわりとラップして600Wレンジで2～3分加熱する。
- ⑤竹串で刺して生地がついてこなければ完成。

