

令和7年 10月 給食献立表



さくら保育園



日	曜日	朝おやつ	献立名	午後おやつ
1	水	せんべい	スタミナ納豆ごはん (ごはん・納豆・豚肉・鶏肉・葱・にんにく・しょうが・醤油・砂糖・ごま油) やみつききゅうり (きゅうり・鶏ガラ・ごま・ごま油) たくあん おふのスープ (麩・人参・わかめ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	マシュマロトースト (食パン・マシュマロ) 牛乳
2	木	飲むヨーグルト	ごはん 豚大根 (豚肉・人参・大根・いんげん・なると・しょうが・砂糖・みそ・醤油・みりん) 小松菜の納豆和え (小松菜・納豆・人参・白菜・醤油) ごぼうのみそ汁 (ごぼう・人参・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	塩焼きそば (焼きそば・キャベツ・ピーマン・人参・玉ねぎ・ごま油・中華だし) 麦茶
3	金	チーズ	食パン はんぺんフライ (黒はんぺん・小麦粉・卵・パン粉・ソース) マセドアンサラダ (じゃが芋・人参・きゅうり・ハム・トマト・酢・砂糖・塩) 春雨スープ (春雨・人参・わかめ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	わらびもち風 (粉寒天・黄な粉・砂糖・塩) 牛乳
4	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
6	月	バナナ	チャンポン麺 (ラーメン・かまぼこ・人参・玉ねぎ・豚肉・キャベツ・コーン・いんげん・鶏ガラ・醤油・片栗粉) チーズかまぼこ 梨	お月見団子風 (さつまいも・ホットケーキミックス・牛乳・卵・砂糖・バター) 牛乳
7	火	ビスケット 牛乳	ごはん のし鶏 (鶏肉・卵・玉ねぎ・醤油・砂糖・みりん) ゆたかあえ (人参・こんにゃく・たくあん・いんげん・黒ごま・砂糖・醤油・マヨネーズ) 大根のみそ汁 (大根・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	カルピスシュガートースト (食パン・カルピス・バター・グラニュー糖) 麦茶
8	水	ソーセージ	ごはん 鮭の甘酢あんかけ (鮭・小松菜・人参・筍・しいたけ・玉ねぎ・醤油・みりん・酢・砂糖・片栗粉) 白菜のお浸し (白菜・キャベツ・かつお節・醤油) 豚汁 (人参・大根・ごぼう・こんにゃく・豚肉・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	ココアのお麩のラスク (麩・砂糖・バター・ココア) 乳児:ココアなし スキムミルク (脱脂粉乳)
9	木	せんべい	ロールパン 鶏肉のカレー揚げ (鶏肉・生姜・カレー粉・砂糖・酒・みりん・醤油・パン粉) ポテトサラダ (じゃがいも・人参・きゅうり・マヨネーズ) コーンクリームスープ (コーン・玉ねぎ・コーンクリーム・牛乳・コンソメ)	ホイップケーキ (ホットケーキミックス・砂糖・バター・牛乳・卵・生クリーム・みかん缶) みどりの野菜ジュース (ヤクルトさん)
10	金	ヨーグルト	ハヤシライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルウ) シーザーサラダ (キャベツ・きゅうり・コーン・ハム・粉チーズ・マヨネーズ・塩) ミニトマト	パピコ・せんべい 乳児:オレンジゼリー・せんべい
11	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
13	月		☆スポーツの日☆	
14	火	ソーセージ	ごはん 鮭の梅マヨ焼き (鮭・マヨネーズ・練り梅・みりん) キャベツのごま和え (キャベツ・人参・わかめ・すりごま・醤油・砂糖) 白菜のみそ汁 (白菜・人参・しいたけ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	レモンケーキ (ホットケーキミックス・レモン汁・卵・生クリーム・砂糖・バター・ベーキングパウダー) スキムミルク: 幼児ココア (脱脂粉乳)
15	水	ウエハース 牛乳	肉味噌うどん (うどん・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・豚肉・鶏肉・赤みそ・みそ・にんにく・しょうが・酒・醤油・みりん・砂糖・片栗粉) ウインナー・たたききゅうり (きゅうり・塩)・ チーズかまぼこ	ひとつち焼き芋 麦茶
16	木	飲むヨーグルト	ごはん 鶏肉のケチャップ和え (鶏肉・玉ねぎ・ケチャップ・ソース・砂糖) ちくわのサラダ (ちくわ・人参・きゅうり・キャベツ・マヨネーズ) えのきのみそ汁 (えのき・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	マーラーカオ 牛乳
17	金	せんべい	★わくわくデー★ サンドイッチ (イチゴジャム)・ スタミナパン ・ カレーパン (乳児:無し) 鶏のから揚げ (鶏肉・片栗粉・しょうが・にんにく・醤油・酒) ミートボール スパゲティサラダ (スパゲティ・人参・きゅうり・マヨネーズ) チーズ・梨・オレンジ・野菜orりんごジュース (乳児:野菜ジュース)	フルーチェ (いちご味・牛乳) カルシウムビスケット
18	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース

20	月	ヨーグルト	ごはん ビビンバ(豚肉・鶏肉・人参・もやし・小松菜・ごま・生姜・にんにく・ごま油・醤油・酒・砂糖) ブロッコリーマヨ(ブロッコリー・マヨネーズ) わかめのスープ (わかめ・人参・玉ねぎ・コーン・葱・醤油・かつおだし)		ピザトースト (食パン・ベーコン・ピーマン・玉ねぎ・チーズ・ケチャップ)
21	火	ビスケット 牛乳	雑炊 (ごはん・シーチキン・人参・大根・しいたけ・白菜・えのき・葱・醤油・酒・みりん かつおだし・さばだし) 切干大根煮(切干大根・人参・糸こんにゃく・油揚げ・砂糖・醤油・みりん・さばだし) さつまいものマヨ和え(さつまいも・マヨネーズ)		ジャムスコーン (小麦粉・バター・牛乳・イチゴジャム・ベーキングパウダー・砂糖)
22	水	チーズ	ごはん 白身魚のオーロラソース (カレイ・酒・片栗粉・マヨネーズ・ケチャップ・みそ) ささみのごま油和え (とりささみ・ほうれん草・もやし・醤油・ごま油・砂糖) サンラータン (大根・人参・豆腐・ハム・筍・しいたけ・白葱・醤油・酢・鶏ガラ)		シュガーレモンパイ (レモン汁・パイシート・グラニュー糖) 乳児：餃子の皮
23	木	バナナ	ごはん 鶏肉の竜田揚げ (鶏肉・しょうが・酒・みりん・醤油・片栗粉) 小松菜のお浸し (小松菜・キャベツ・かつお節・醤油) けんちん汁 (大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・葱・ごま油・醤油・酒・みりん・かつおだし)		栗の蒸しパン (蒸しパンミックス・栗の甘露煮・牛乳)
24	金	ソーセージ	食パン かぼちゃコロッケ (かぼちゃ・玉ねぎ・豚肉・黒ごま・卵・小麦粉・パン粉・ソース) ごぼうのサラダ (ごぼう・人参・きゅうり・シーチキン・マヨネーズ・醤油) 野菜スープ (たまねぎ・きゃべつ・人参・じゃが芋・トマト缶・ベーコン・ケチャップ・コンソメ)		ハロウィンゼリー (ぶどうゼリー・みかん缶) 
25	土	希望保育			ビスケット・野菜ジュース
27	月	せんべい	ごはん 麻婆豆腐 (豚肉・鶏肉・豆腐・人参・玉ねぎ・白葱・にんにく・しょうが・みそ・赤みそ・みりん・酒・醤油・砂糖・ごま油・中華だし・片栗粉) もやしのナムル(もやし・にんじん・きゅうり・ハム・醤油・酢・ごま油) バナナ		ベイクドチーズケーキ (小麦粉・卵・クリームチーズ・砂糖・生クリーム・レモン汁)
28	火	野菜ジュース	みそラーメン (ラーメン・なると・人参・玉ねぎ・豚肉・コーン・もやし・みそ・醤油・にんにく・鶏ガラ・片栗粉) チーズかまぼこ・バナナ		カルピス寒天 (カルピス・パイン缶・粉寒天) 
29	水	ソーセージ	コッペパン キャベツのメンチカツ (キャベツ・豚肉・玉ねぎ・塩・卵・小麦粉・パン粉・ソース) 和風サラダ (きゅうり・人参・キャベツ・しらす・かつお節・醤油) 白菜のスープ (白菜・人参・しいたけ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)		スイートポテト (さつまいも・生クリーム・牛乳・砂糖・卵・黒ごま・バター)
30	木	ヨーグルト	秋のカレーライス (ごはん・玉ねぎ・人参・しめじ・まいたけ・さつまいも・チーズ・りんご・豚肉・カレールウ) キャベツのゆかり和え (キャベツ・きゅうり・ゆかり) 福神漬・乳児…たくあん		もちもちチーズパン (白玉粉・粉チーズ・牛乳) 乳児…マカロニ黄な粉 (マカロニ・黄な粉・砂糖)
31	金	チーズ	ごはん 塩チキンカツ (鶏肉・卵・小麦粉・パン粉・塩) キャベツの胡麻マヨネーズ和え (キャベツ・人参・きゅうり・ハム・コーン・マヨネーズ・すりごま・醤油) クリームシチュー (じゃがいも・人参・玉ねぎ・マカロニ・コーン・牛乳・シチュールウ)		かぼちゃプリン (かぼちゃ・砂糖・牛乳・卵) 
					麦茶

	除去はありません		✕切日 月 日		
	除去があります				
ひよこ組のみチェックをお願いします					
✽10月の1日当たりの平均栄養摂取量です✽					
≪左:幼児 / 右:乳児≫					
エネルギー(Kcal)	733	607	Ca(mg)	246	250
たんぱく質(g)	27. 1	22. 6	Vc(g)	33. 0	26. 0
脂質(g)	21. 1	17. 4	鉄分(mg)	2. 5	2. 1
			塩分(g)	2. 4	2. 2

☆食欲の秋☆

まだ暑さを感じることもありますが、だんだんと秋を感じられるような季節になってきました。

この頃を迎えると体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が登場することで大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。

【さつまいも】食物繊維が豊富で便を柔らかくする働きがあり、便秘解消にも役立ちます

【きのこ類】ビタミンB群を多く含み体や神経の働きを正常に保ち、疲労回復に役立ちます。免疫力を高め、風邪予防につながります。

【くり】ビタミン類をバランスよく含む。胃腸の働きを活発にし、疲労回復・食欲不振・冷え性に良いとされています。

【なし】なしに含まれるサポニンにはせきやのどの炎症をしずめ、アスパラギン酸には疲労回復効果があります。

さわやかな甘みにはソルビトールという成分が含まれ、腸内環境を整え、シャリシャリとした食感を生んでいる石細胞も便秘改善が期待できます。

☆秋に旬を迎える食材は美味しく、栄養価も抜群なのでぜひ様々な食材を楽しんでいただけたらと思います！