



令和7年度 10月給食献立



若鮎こども園

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

栄養士：平田

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ
1 水	虹いろごはん	鶏肉の味噌焼き 白菜と水菜の塩こぶ和え	すまし汁	米 虹色米 鶏もも肉 味噌 白菜 水菜 人参 わかめ すりごま 手まり麴 玉葱 塩昆布	※ミルクムース 豆乳
2 木	わかめごはん	赤魚の生姜煮 大根の梅おかか和え	ほうれん草の味噌汁	米 炊き込みわかめ 赤魚 土生姜 大根 胡瓜 人参 花かつお 梅肉 ポン酢 ほうれん草 玉葱 もやし 味噌	※メロンパン 豆乳
3 金	虹いろごはん	牛肉の香味炒め 一食納豆	えのきの味噌汁	米 虹色米 牛肉 玉葱 人参 もやし キャベツ 土生姜 納豆 えのき茸 春菊 味噌	おやつバイキング 豆乳
4 土	お弁当				
5 日					
6 月	栗ご飯	なすと豚肉の甘辛炒め 里芋のごま味噌あん	すまし汁	米 栗 豚肉 茄子 人参 玉葱 里芋 すりごま 味噌 しめじ わかめ	※お月見ホットケーキ 豆乳
7 火	虹いろごはん	カレイのムニエル ブロッコリーのカレーマヨサラダ	オニオンスープ	米 虹色米 カレイ バター ブロッコリー コーン ベーコン 卵なしマヨネーズ 玉葱 人参 えのき茸 パセリ	※さつまいもスティック 豆乳
8 水	虹いろごはん	鶏肉のレモン風味揚げ ごぼうサラダ	豆腐の味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 レモン汁 ごぼう 人参 胡瓜 ツナ 和風ごまドレッシング 絹豆腐 玉葱 わかめ 味噌	源氏パイ ミニ小魚せん 豆乳
9 木	虹いろごはん	鯖の塩焼き 大根の甘酢和え	麴の味噌汁	米 虹色米 鯖 ちりめんじゃこ 大根 人参 わかめ ごま油 おつゆ麴 玉葱 油揚げ 青葱 味噌	動物ヨーチ おやつ昆布 豆乳
10 金	ごはん	野菜たっぷり焼肉	ビーフンスープ	米 牛肉 キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン 焼肉のたれ ビーフン チンゲン菜 ベーコン	チョイス あげまる 豆乳
11 土	パン・ジュース				
12 日					
13 月	スポーツの日				
14 火	虹いろごはん	大根と鶏肉の炒り煮 根菜の白和え	ブナピーの味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 大根 人参 土生姜 さつま芋 れんこん ほうれん草 木綿豆腐 すりごま ブナピー 玉葱 わかめ 味噌	※黒糖蒸しパン 豆乳
15 水	お弁当				カリボテミニ お茶
16 木	虹いろごはん	えびとさつま芋の天ぷら 白菜ののり酢和え	玉葱の味噌汁	米 虹色米 えび さつま芋 天ぷら粉 白菜 人参 刻みのり 玉葱 油揚げ 青葱 味噌	セサミラスク ソフト豆もち 豆乳
17 金	ゆかりごはん	タラのごまマヨ焼き キャベツの和え物	じゃが芋の味噌汁	米 ゆかり タラ すりごま 卵なしマヨネーズ キャベツ 人参 ベーコン じゃが芋 玉葱 わかめ 味噌	※塩昆布ツナおにぎり お茶
18 土					
19 日					
20 月	虹いろごはん	チーズオムレツ れんこんサラダ	レタススープ	米 虹色米 卵 チーズ ベーコン じゃが芋 人参 玉葱 豆乳 ケチャップ れんこん 胡瓜 レタス	ごまだれかりんとう 小粒揚げ 豆乳
21 火	ふりかけごはん	きのこ入り豚肉の生姜焼き ひじきの炒り煮	なすの味噌汁	米 かつおふりかけ 豚肉 玉葱 エリンギ 舞茸 土生姜 ひじき 人参 油揚げ 干し椎茸 こんにゃく 茄子 青葱 味噌	※チーズトースト 豆乳
22 水	麦ごはん	鮭のかりんとうがらめ 切干し大根煮	すまし汁	米 押し麦 鮭 土生姜 いりごま 切干し大根 人参 油揚げ 干し椎茸 絹豆腐 玉葱 ほうれん草	かぼちゃポーロ チーズクラッカー 豆乳
23 木	虹いろごはん	牛肉の甘辛煮 小松菜と油揚げの和え物	赤だし	米 虹色米 牛肉 玉葱 人参 土生姜 小松菜 油揚げ おつゆ麴 しめじ わかめ 赤味噌	ソフトせんべい(しょうゆ) おいしいのロールクッキー 豆乳
24 金	ごはん	さんまの塩焼き キャベツのごま和え	さつま芋の味噌汁	米 さんま キャベツ 人参 すりごま さつま芋 玉葱 青葱 味噌	きらず揚げ ミニカステラ 豆乳
25 土	パン・ジュース				
26 日					
27 月	虹いろごはん	鶏肉の塩こうじ焼き 春雨の酢の物	チンゲン菜の味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 塩こうじ 春雨 人参 胡瓜 ハム チンゲン菜 玉葱 油揚げ 味噌	ごぼうせん 白い風船 豆乳
28 火	虹いろごはん	鯖のごま焼き ブロッコリーのゆかり和え	豆乳味噌汁	米 虹色米 鯖 いりごま ブロッコリー 人参 ゆかり 南瓜 白菜 玉葱 人参 豆乳 味噌	クリームラスク サラダおかき 豆乳
29 水	菜めし	牛肉と厚揚げの味噌炒め	すまし汁	米 菜めしの素 牛肉 厚揚げ キャベツ 人参 玉葱 味噌 大根 三つ葉	●みたらしマカロニ ◎みたらしだんご お茶
30 木	虹いろごはん	カレイの照り焼き 卵の花	白菜の味噌汁	米 虹色米 カレイ 土生姜 おから 人参 ちくわ 干し椎茸 青葱 白菜 玉葱 わかめ 味噌	柿 豆乳
31 金	虹いろごはん	里芋のカレー風味コロッケ 切干しナポリタン	もやしのスープ	米 虹色米 里芋 じゃが芋 牛ミンチ 豚ミンチ 玉葱 切干し大根 人参 ピーマン ウィナー もやし 青葱 カレー粉 パン粉 ケチャップ	※季節のカップケーキ (さつま芋・栗・レーズン) 豆乳

※は、手作りおやつです。

●は乳児のみの提供になります。

◎は幼児のみの提供になります。

