

10月予定献立表

2025/10

西野山保育園

	27 (月)	14 28 (火)	1 15 29 (水)	2 16 30 (木)	3 17 31 (金)	4 18 (土)
献立	ごはん 八宝菜 豚肉 20 いか 10 えび 15 たけのこ 8 干しいたけ 1 にんじん 10 たまねぎ 10 はくさい 50 ねぎ 7 しょうが 塩 0.1 こしょう オイスターソース 5 しょうゆ 0.5 鳥がらだし汁 片栗粉 2 油 2 にんにく もやしとわかめのスープ もやし 20 カットわかめ 0.2 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	ごはん さばの梅肉煮 さば 40 うめ干し 3 しょうが しょうゆ 2 三温糖 1 みりん 2 酒 3 ほうれん草のごまあえ ☆ほうれん草 35 にんじん 8 しょうゆ 0.8 ごま 2 豆腐のみそ汁 豆腐 20 ☆しめじ 5 油揚げ 5 ねぎ 5 みそ 3 だし 150 	ごはん 鶏肉の西京焼き 鶏肉 60 白みそ 4 みそ 1 酒 3 ひじきの煮物 ひじき 1.6 大豆水煮 10 油揚げ 5 にんじん 8 糸こんにゃく 5 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 2.5 だし 小松菜のすまし汁 こまつな 15 ☆しいたけ 5 にんじん 7 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	ごはん さばの塩焼き さば 40 塩 0.2 うの花炒め おから 13 鶏肉 10 油揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし 根菜スープ ☆かぶ 20 ☆かぶの葉 5 ☆れんこん 8 にんじん 5 ☆ごぼう 6 ベーコン 5 しょうゆ 0.7 塩 0.3 煮干だし 150 こしょう パセリ 0.3 	ごはん 肉じゃが 豚肉 25 じゃがいも 50 たまねぎ 30 にんじん 20 ☆えのきたけ 10 糸こんにゃく 15 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 6 酒 2 みりん 1 油 1 かぶのみそ汁 ☆かぶ 30 ☆かぶの葉 10 油揚げ 5 みそ 3 だし 150 	チキンライス 米 40 鶏肉 15 にんじん 12 マッシュルーム 5 たまねぎ 12 いんげん 3 塩 0.2 こしょう ケチャップ 15 油 2 野菜スープ 鶏ひき肉 5 キャベツ 20 たまねぎ 10 にんじん 3 パセリ 1 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 酒 1 
おやつ	さつまいもの蒸しパン 米粉 三温糖 BP ☆さつまいも 豆乳 油 黒ごま 牛乳 150cc	きなこちんすこう 小麦粉 きな粉 油 三温糖 牛乳 150cc	<1・15日> さつま芋もち ☆さつま芋 油 三温糖 片栗粉 しょうゆ 牛乳 150cc <29日> さつまいもの ケーキ 小麦粉 卵 生クリーム 他 牛乳 150cc	もちもち黒糖パン 白玉粉 黒砂糖 油 乳児:黒糖蒸しパン 牛乳 150cc	青菜じゃこおにぎり 米 ☆かぶの葉 ちりめんじゃこ ごま しょうゆ みりん お茶	せんべい 牛乳 150cc
延長	せんべい	ふかしいも	おにぎり	ビスケット	蒸しパン	
	☆は旬の食材、 ◎はゆりさんの リクエストメニューです。		お誕生日会はさつま芋を 使ってモンブラン風の ケーキを作ります！			
	6 20 (月)	7 (21) (火)	8 22 (水)	9 23 (木)	10 24 (金)	11 (土)
献立	ごはん ◎鮭とチーズの春巻き ☆鮭 30 チーズ 10 じゃがいも 28 春巻きの皮 6 油 3 塩 0.5 こしょう さつまいものサラダ ☆さつまいも 30 きゅうり 7 たまねぎ 3 パインアップル 3 ベーコン 6 塩 0.3 油 3 酢 2 こしょう コンスープ たまねぎ 20 コーン缶 8 パセリ 1 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 	カレーうどん 干しうどん 30 牛肉 25 たまねぎ 35 にんじん 7 じゃがいも 20 ねぎ 7 しょうゆ 12 みりん 8 カレー粉 0.3 片栗粉 2.5 だし 乳児:あんかけうどん かぶのかつおあえ かぶ 15 かぶの葉 10 かつお節 1 ごま 1 塩 0.2 しょうゆ 0.6	ごはん クリームシチュー 鶏もも肉 30 ベーコン 5 たまねぎ 50 にんじん 20 ☆しめじ 7 じゃがいも 45 パセリ 1 牛乳 100 バター 5 小麦粉 5 塩 1 こしょう 油 2 ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 20 にんじん 5 コーン缶 5 たまねぎ 3 酢 1.8 三温糖 0.5 塩 0.2 油 1 	ごはん ぶりの照り焼き ぶり 40 しょうゆ 3 みりん 2 酒 1 油 1 切干大根の煮物 切り干しだいこん 5.5 油揚げ 5 にんじん 7 いんげん 5 しょうゆ 2 三温糖 1 だし 小芋のみそ汁 さといも 7 だいこん 10 にんじん 5 ☆しめじ 5 油揚げ 5 ねぎ 3 みそ 3 だし 150 	ごはん 高野豆腐と 鶏ひき肉の煮物 高野豆腐 6.5 鶏ひき肉 30 にんじん 6 干しいたけ 1 黒きくらげ 1 片栗粉 2 だし しょうゆ 4 みりん 2 三温糖 3 にんじん 22 さつまいも 25 塩 0.1 えのきとみずなのすまし汁 ☆えのきたけ 5 にんじん 5 みつば 5 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 	ごはん いり豆腐 鶏肉 15 木綿豆腐 70 ☆ごぼう 10 にんじん 20 たまねぎ 18 干しいたけ 1 ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし 大根のみそ汁 だいこん 25 油揚げ 5 みそ 3 だし 150 
おやつ	お月見だんご 白玉粉 上新粉 小豆 三温糖 塩 乳児:ひとくちおはぎ 牛乳 150cc	りんごゼリー りんごジュース ゼラチン 三温糖 牛乳 150cc	せんべい ☆柿 牛乳 150cc	◎キャラメル鮎 焼き鮎 バター 三温糖 牛乳 150cc	焼き芋 ☆さつまいも 牛乳 150cc	ドーナツ 牛乳 150cc
延長	パン	おにぎり	フライドポテト	クッキー	せんべい	
	6日は中秋の名月です お月見団子にします		8日はゆりふじさんが お芋ほりに行きます！			25日は運動会です 持ち帰り給食を用意 します。

子ども達は運動会に向けて練習が始まってきました。たくさん身体を動かすことでお腹が空くと思うので、おいしいご飯を作って応援します！食欲の秋！旬の食材もたくさん使います！



今月からおべんとう日が
再開します
10/21(火)です
よろしくねがいします

		エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg
乳児	目標	416	17.2	11.6	191	2
	予定献立栄養量	443	17.6	13.8	213	1.8
幼児	目標	574	23.7	15.9	259	2.5
	予定献立栄養量	524	20.9	16.4	245	2.1