



10月のよていこんだて

2025年度



日曜	時間帯	献立	材料名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 15 水	昼食	パン スペニッシュオムレツ ポトフ くだもの	食パン、ジャム じやがいも、砂糖、油 油	卵、ツナ缶 鶏肉	玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、玉ねぎ、人参 くだもの	ケチャップ、コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	五平餅(乳児:ゆかりおにぎり) 牛乳	米、もち米、ごま、砂糖	みそ 牛乳		酒、(ゆかり)
2 16 木	昼食	三色ごはん 麩とほうれん草のみそ汁	米、砂糖、片栗粉 麩	鶏ミンチ みそ	人参、いんげん、しょうが 玉ねぎ、ほうれん草	しょうゆ、酒、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	焼きいも 牛乳	さつまいも	牛乳		
3 17 金	昼食	きつねうどん 豆腐チャンプルー	うどん ごま油	きつねあげ、わかめ 豆腐、豚肉、かつお節	青ねぎ 玉ねぎ、人参、小松菜	花かつお、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩 シャンタン、しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう
	午後おやつ	ドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	卵、牛乳 牛乳		
4 土	昼食	ハヤシライス 温野菜	米、砂糖、マーガリン、油 マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ、人参、しめじ、トマト缶 かぼちゃ、ブロッコリー	コンソメ、ケチャップ 塩
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
6 20 月	昼食	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 春雨スープ	米 砂糖、ごま油 春雨、油	厚揚げ、豚肉、みそ	キャベツ、玉ねぎ、人参、にら、にんにく 玉ねぎ、チンゲン菜	しょうゆ、みりん、酒 シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳		ココア、ベーキングパウダー
7 21 火	昼食	ごはん マカロニグラタン さつまいものみそ汁	米 マカロニ、小麦粉、マーガリン、パン粉 さつまいも	鶏肉、チーズ、スキムミルク、牛乳 みそ	玉ねぎ、ほうれん草、しめじ 玉ねぎ、青ねぎ	コンソメ、塩こしょう だしパック、煮干し
	午後おやつ	りんごの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳 牛乳	りんご	ベーキングパウダー、塩
8 22 水	昼食	パン 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーのフレンチサラダ 豆乳スープ	食パン、ジャム マヨネーズ、小麦粉 コーン缶、砂糖、油 豆乳	魚 かにかま 豆乳	プロッコリー、人参、れんこん かぼちゃ、玉ねぎ、エリンギ	酒、塩こしょう 酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、ごま、ごま油、砂糖	ちりめんじゃこ 牛乳	玉ねぎ、人参、にら	しょうゆ、酢、だしパック、塩
9 23 木	昼食	カレーライス 大根サラダ	米、じやがいも、マーガリン、油 砂糖、油	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、小松菜、りんご、バナナ、にんにく 大根、人参、きゅうり	カレールウ、カレー粉、ソース 酢、しょうゆ
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、黒ごま、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		
10 24 金	昼食	ごはん 魚の南蛮漬け 豆腐のみそ汁	米 てんぷら粉、片栗粉、砂糖、油	魚 豆腐、わかめ、みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ	酢、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	ヨーグルト くだもの			ヨーグルト くだもの	
11 25 土	昼食	ミートスパゲッティ コーンサラダ	スパゲッティ、砂糖、油 コーン缶、砂糖、油	合挽きミンチ	玉ねぎ、トマト缶、にんにく キャベツ、人参、きゅうり	コンソメ、塩こしょう 酢、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
27 月	昼食	さつまいもごはん 鶏肉の西京焼き 青菜のおかか和え 白菜のすまし汁	米、さつまいも、黒ごま 砂糖 砂糖	鶏肉、白みそ かつお節	ほうれん草、小松菜、人参 白菜、人参	塩 酒、みりん しょうゆ だしパック、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	せんべい くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
14 28 火	昼食	ごはん 魚の照り焼き ひじき煮 キャベツのみそ汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖、油	魚 ひじき、大豆水煮、ちくわ みそ	しょうが 人参、しいたけ キャベツ、玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	きなこクリームトースト 牛乳	食パン、コーンスターク、砂糖	きなこ、牛乳 牛乳		

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

*毎週月曜日…礼拝 体育あそび…21日(火)、30日(木)

*10/18(土)運動会(雨天の場合は25日(土)に延期となります)

*10/31(金)お誕生会 メニュー:ごはん、さつまいもコロッケ、サラダ、オニオンスープ、くだもの (おやつ)ハロウィンクッキー、牛乳

