

令和7年 10月 献立予定表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
* 今月の平均栄養量 *					
	未満児 以上児	ごはん	わかめごはん	ごはん	ポークシチューライス
エネルギー	485cal 587kcal	みそ汁	みそ汁	みそ汁	牛乳
たんぱく質	20g 24g	ひじき入りハンバーグ	カレイのから揚げ	鶏のきじ焼き	チーズ
脂質エネルギー比	32% 32%	かぼちゃサラダ	ツナじゃが	ブロッコリーのサラダ	フルーツミックス缶
塩分	1.8g 2.2g	くだもの果物		くだもの果物	
		マッシュロ玄米フレーク 牛乳	バナナパンケーキ 牛乳	カステラ他 牛乳	菓子(ザラメせんべい)他 鉄分ジュース
6	7	8	9	10	11
中秋の名月【十五夜】					
お月見メニュー	磯うどん	ごはん	サンドイッチ(かぼちゃ)	ごはん	わか菜チーズごはん
ごはん みそ汁	ザンタレ	すまし汁	とうにゅう豆乳スープ	いも団子汁	キャベツ豚汁
お月見ハンバーグ	くだもの果物	さけ みそ 鮭の味噌マヨネーズ焼き	ほうれん草のキッシュ	ささみのフレーク揚げ	ヨーグルト
おさつサラダ		い どり 炒り鶏	フレンチサラダ	きゅうりの中華サラダ	
みかりんゼリー		にいたかなし 新高梨	ようちぶぎゅうにゅう 幼稚部牛乳		
菓子(A字ビスケット) 牛乳	野菜ホットケーキ 牛乳	ヨーグルトスコーン 牛乳	枝豆昆布おにぎり 麦茶	菓子(ココナッツサブレ) 牛乳	菓子(アスパラガスビスケット)牛乳
13	14	15	16	17	18
スポーツの日		総練習①	総練習②	発表会頑張れメニュー	
	ごはん	ドライカレーライス	ひろしごはん	キッズビビンバ丼	
	みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳	みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳	
	つるるん中華炒め	キャベツのサラダ	サバのごま焼き	かぼちゃコロッケ	
	マカロニサラダ	チーズ	にく 肉じゃが	プチゼリー	
	黒糖蒸しパン 牛乳	鉄分ヨーグルト 菓子(ラングドシャ)	かぼちゃサンドパン 牛乳	ホワイトボンチ 菓子(鈴カステラ)	
20	21	22	23	24	25
1号認定児振替休日					
のりごはん	にく 肉うどん	ごはん	コッペパン	ごはん	チキンカレーライス
みそ汁	かぼちゃの天ぷら	みそ汁	コンソメスープ	みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳
わふう 和風オムレツ	くだもの果物	ホッケフライ	とうにゅう 豆乳マカロニグラタン	ぶたにく 豚肉のサクッと揚げ	チーズ
ほうれん草のなめ茸和え		だいこん 大根とツナのサラダ	ブロッコリーのサラダ	ポテトサラダ	フルーツミックス缶
		くだもの果物	ようちぶぎゅうにゅう 幼稚部牛乳	くだもの果物	
キャロットケーキ 牛乳	ミートベンネ 牛乳	かぼちゃスティックパイ 牛乳	チーズおかかおにぎり 麦茶	菓子(バタークッキー) 牛乳	菓子(たべっこどうぶつ) 鉄分ジュース
27	28	29	30	31	
	誕生会				
ごはん	やまにくとどん スタミナ焼肉丼	ごはん	まーぼやさい 麻婆野菜ラーメン	ごはん	
みそ汁	わかめスープ 	みそ汁	あお 青のりポテト	みそ汁	
とり 鶏つくねの和風あんかけ	きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	からあ レパアの唐揚げ	くだもの果物	キャベツメンチカツ	
ひじきのサラダ	ハロウィンゼリー	スパゲティサラダ		ほうれん草の納豆和え	
くだもの果物		くだもの果物			
ベーコンポテトピザ 牛乳	コーンフレーク 果物 牛乳	みたらしかぼちゃもち 牛乳	ごまラスク 牛乳	かぼちゃのカップケーキ ハロウィンせんべい 牛乳	