



10月のこんだてよていひょう

2025.10.1
関本保育所

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 10時おやつ |
|----|---|--|-----------------------------|--|---|------------------------------------|--------|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 | 水 | いわしの利休焼き ほれん草とコーンのソテー ^{豆乳わかめ汁} (ご飯) | いちごジャムパン 麦茶 | 食パン、片栗粉、油、米 いわし、豆乳 | ほれんそう、だいこん、コーン缶、いちごジャム、ねぎ、こまつな、えのきたけ、しめじ、ごま、わかめ | 牛乳 (キャンディチーズ) (クラッカー) | |
| 2 | 木 | 豚肉のすき焼き風煮物 もやしとわかめのナムル 豆腐みそ汁 (ご飯) | ウエハース バナナ 麦茶 | 砂糖、ごま油、米 豚肉、豆腐、焼き豆腐、みそ | パナ、たまねぎ、はくさ、にんじん、もやし、ねぎ、なめこ、こまつな、えのきたけ、ごま、わかめ | 牛乳 (ビスケット) (キャンディチーズ) | |
| 3 | 金 | 焼きさばのカレーあんかけ 小松菜のしらす和え 豆腐すまし汁 (ご飯) みかん | 豆乳ゼリー 麦茶 | 片栗粉、油、砂糖、米 さば、豆乳、ゆであずき缶、豆腐、なると、しらす干し、きな粉 | みかん、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、チングンサイ、えのきたけ、粉かんてん | 牛乳 (ビスケット) (ウエハース) | |
| 4 | 土 | パン、牛乳、果物 | | パン | 牛乳 | 果物 | |
| 6 | 月 | ささみフレット きんぴらごぼう みそ汁 キウイフルーツ | 蒸しパン・コーン 麦茶 | 小麦粉、砂糖、米粉、油、無塩バター、ごま油、米 ささみ、豆乳、牛乳、卵、みそ | きウイフルーツ、にんじん、ごぼう、チングンサイ、たまねぎ、しらす、コーン缶、わかめ | 牛乳 (ビスケット) (揚げせんべい) | |
| 7 | 火 | ハンバーグ ブロッコリーサラダ 切干大根とれんこんの旨煮 りんご | 麦茶 ブリーフ ウエハース強化 麦茶 | パン粉、砂糖、油、米 牛ひき肉、豚ひき肉、牛ひき肉、卵 | りんご、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、マッシュルーム缶、コーン缶、にんじん、れんこん、えのきたけ、切り干したいんご | 牛乳 (クラッカー) (チーズ) | |
| 8 | 水 | さわらとごぼうの煮つけ 卵の花炒り煮 みそ汁 キウイフルーツ | スイートポテト 麦茶 | さつまいも、砂糖、米粉、油、米 さわら、豆乳、おから、鶏ひき肉、みそ、油揚げ | キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、ごぼう、チングンサイ、こまつな、ねぎ、わかめ、しうが、ごま | 牛乳 (キャンディチーズ) (カステラ) | |
| 9 | 木 | 千草焼き 野菜のうま煮 キャベツのおかか和え 麦茶 | アメリカンドッグミニ パン缶 麦茶 | じやがいも、ホットケーキ粉、油、米粉、砂糖、米 卵、豆乳、ウインナーソーセージ、鶏もも肉、かにこまぼこ、牛乳、かつお節 | パン缶、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、チングンサイ、ほれんそう、いんげん、干ししいたけ | 牛乳 (塩せんべい) (卵ボーロ) | |
| 10 | 金 | かつおの揚げびたし ひじきとさつま南瓜煮 五目みそ汁 (ご飯) | カステラ 牛乳 | さつまいも、油、片栗粉、砂糖、米 牛乳、かつお、牛揚げ、みそ、油揚げ | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、さやえんどう、ひじき | 牛乳 (揚げせんべい) (ウエハース強化) | |
| 11 | 土 | 運動会(果物) | | パンと飲み物はもちかえり | | | |
| 13 | 月 | | | スポーツの日 | | | |
| 14 | 火 | 鶏肉のごま焼き キャベツの磯和え みそ汁 梨 | 焼きいも 麦茶 | さつまいも、片栗粉、米 鶏むね肉、みそ | なし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ほれんそう、ごぼう、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ごま、焼きのり | 牛乳 (ビスケット) (チーズ) | |
| 15 | 水 | 蒸しさけの照りつけ 豆腐のすまし風煮 かぶの梅あえ(きゅうり) 麦茶 | 青菜のカップケーキ 麦茶 | ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、油、片栗粉、米 さけ、絹ごし豆腐、牛乳、かにこまぼこ、卵、油揚げ、かつお節 | かぶ、きゅうり、にんじん、こまつな、ほれんそう、えのきたけ、うめ干し | 牛乳 (クラッカー) (ビスケット) (脱脂粉乳) | |
| 16 | 木 | 中華丼 わかめスープ キウイフルーツ 切干大根のサラダ | ヨーグルト 麦茶 | じやがいも、片栗粉、ごま油、油、砂糖、米 ヨーグルト、豚肉、豆腐、卵、かまぼこ、なると、しらす干し | キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、たまねぎ、チングンサイ、たけのこ、スナップえんどう、じいたけ、切り干し大根、いんご、黒きくらげ、わかめ、しうが、にんにく | 牛乳 (チーズ) (バナナ) | |

以上見は
観劇のため
昼食なし

*27(月)はお楽しみ会をしますので、ご飯はいりません。
*午前、昼食の()内は未満児のみとなります。
*材料、その他の都合により献立が変更になる場合があります。
*栄養価については偶数月は以上児を、奇数月は未満児用を記載します。なお数字の右側は目標量を示しています。

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 10時おやつ |
|----|---|---|------------------------|---|---|--|---------------------------------------|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 17 | 金 | さけの塩焼き キャベツの香り漬け かき玉汁 (ご飯) | おかんソフトッキー 麦茶 | 米粉、油、砂糖、片栗粉、米 さけ、豆腐、卵、おかん | さけ、豆乳、きな粉 かき玉汁 (ご飯) | 牛乳 (バナナ) (チーズ) | |
| 18 | 土 | | | そば刈り | 公民館まつり | (カレーライス) | |
| 20 | 月 | おでん ほれん草とじやこのお浸し はるさめのいためもの (ご飯) | わかめおにぎり 麦茶 | 米、じやがいも、はるさめ、油、砂糖 | 卵、さつま揚げ、はんぺん、豚肉(もも)、しらす干し、かつお節 | 牛乳 (ヨーグルト) (クラッカー) | |
| 21 | 火 | 厚揚げの中華煮 ボテトサラダ 豆乳汁(野菜) パン | プリン ウエハース 麦茶 | じやがいも、マヨネーズ、片栗粉、ごま油 | 生揚げ、豆乳、豚肉(肩ロース)、ハム | たまねぎ、パン缶、にんじん、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、ねぎ、チングンサイ、ビーマン、えのきたけ、にんにく、しょうが | 牛乳 (ビスケット) (卵ボーロ) |
| 22 | 水 | 魚のきのこがけ (ご飯) | 焼きいも 麦茶 | さつまいも、片栗粉、砂糖、油、米 みそ汁 柿 | かじき50、淡色みそ、かつお節 | 柿、たまねぎ、だいこん、かぼちゃ、えのきたけ、きゅうり、かき、チングンサイ、菊のり、ねぎ、にんじん、ごぼう、しらす、いたけ、さやえんどう | 牛乳 (キャンディチーズ) (カステラ) |
| 23 | 木 | 鶏肉のレモンソース にんじんのシンプルサラダ 具だくさんおかず汁 (ご飯) | チヂミ 麦茶 | じやがいも、片栗粉、油、三温糖、ごま油、砂糖、米 | 鶏むね肉、豆乳、豆腐、おかん、しらす干し、みそ、油揚げ | にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にら、コーン缶、えのきたけ、レモン果汁、ごま | 牛乳 (ウエハース) (バナナ) (卵ボーロ) |
| 24 | 金 | さんまのかぼ焼き丼 わいめとさつま芋の煮物 かき玉汁 (ご飯) | フライドポテト 麦茶 | じやがいも、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、米 かき玉汁 | フライドポテト 麦茶 | じやがいも、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、米 かき玉汁 (ご飯) | 牛乳 (キャンディチーズ) (脱脂粉乳) |
| 25 | 土 | パン、牛乳、果物 | | | パン | 牛乳 | 果物 |
| 27 | 月 | ★お楽しみ会 秋の御飯 鶏のから揚げ ブロッコリーと人参わかめのおかか和え みそ汁 ヨーグルトブルーベリーソース | さつまいも りんごの重ね煮 麦茶 | 米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、バター | ヨーグルト、鶏もも肉、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節 | だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、生わかめ、しめじ、りんご、またいたけ、ごぼう、干しぶどう、えのきたけ、レモン果汁、わかめ、干ししいたけ、しうが、にんにく | ヤクルト ウエハース |
| 28 | 火 | 豆腐入りカレー (ご飯) | ヨーグルト 麦茶 みかん | じやがいも、油、砂糖、米 | ヨーグルト、豆腐、鶏むね肉 | みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー | 牛乳 (ウエハース) (キャンディチーズ) (脱脂粉乳) |
| 29 | 水 | かつおの煮つけ (ご飯) | バナナケーキ 麦茶 | じやがいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、米 みそ汁 グレープフルーツ | かつお、さつまいも揚げ 麦茶 | グレープフルーツ、バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、切り干し大根の煮込み みそ グレープフルーツ | 牛乳 (キャンディチーズ) (ウエハース) |
| 30 | 木 | ミートローフ (ご飯) | おにぎり 麦茶 | 米、さつまいも、片栗粉、油 鶏ごし豆腐、豚ひき肉、豆腐、鶏ひき肉、しらす干し | ミートローフ、豆腐入りカレー、野菜のサラダ 豆腐のくずあんスープ オレンジ | オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ごま、焼きのり、レモン果汁、ひじき | 牛乳 (キャンディチーズ) (卵ボーロ) |
| 31 | 金 | さばと大豆の煮物 (ご飯) | カステラ 牛乳 | さといも、砂糖、米 みそ汁 キウイフルーツ | さば、蒸し大豆、みそ、牛乳 | ほうれんそう、大根の煮込み さといも、ねぎ、ごま、わかめ、黒きくらげ、わんぱく質 | 牛乳 (ウエハース) (揚げせんべい) |
| | | | | エネルギー | 386/326 kcal | 鉄 | 2.0/2.1 mg |
| | | | | たんぱく質 | 18.8/17.7 g | カルシウム | 275/223 mg |
| | | | | 脂 質 | 16.1/14.2 g | ビタミンC | 40/20 mg |
| | | | | 塩 分 | 1.5/1.4 g | 食物 纖維 | 5.3/2.9 g |
| | | | | 1か月の平均栄養量 (幼兒・おやつ含む) | 以上児 | | |