



# 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 ほう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	ほうれんそう、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	バナナ、たまねぎ、はくさい、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 みかん (ご飯)	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、チンゲンサイ、えのきたけ、粉かんでん	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	ささみフリット (ご飯) 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	鶏ささ身、豆乳、牛乳、卵、みそ	キウイフルーツ、にんじん、ごぼう、チンゲンサイ、たまねぎ、しらたき、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 麦茶 ブロッコリーサラダ (ご飯) 切干大根とれんごんの旨煮 りんご	プリン ウエハース強化 麦茶	パン粉、砂糖、油、米	牛ひき肉、豚ひき肉、生揚げ、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、まいたけ、切り干しだいこん	牛乳 (クラッカー) (チーズ)
8	水	さわらとごぼうの煮つけ (ご飯) 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	さわら、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごぼう、チンゲンサイ、こまつな、ねぎ、わかめ、しょうが、ごま	牛乳 (キャンディチーズ) (カステラ)
9	木	千草焼き (ご飯) 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 パイナップル 麦茶	じゃがいも、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、かにかまぼこ、牛乳、かつお節	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ほうれんそう、いんげん、干ししいたけ	牛乳 (揚げせんべい) (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、生揚げ、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 (ご飯) 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、ほうれんそう、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 (ご飯) 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、こまつな、ほうれんそう、卵、油揚げ、かつお節	かぶ、きゅうり、にんじん、こまつな、ほうれんそう、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 (ご飯) 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	じゃがいも、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、チンゲンサイ、たけのこ、スナックえんどう、しいたけ、切り干しだいこん、ごま、黒きくらげ、わかめ、しょうが、にんにく	牛乳 (チーズ) (バナナ)

\* 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)	おからソフトクッキー 麦茶	米粉、油、砂糖、片栗粉、米	さけ、豆腐、卵、おから、豆乳、きな粉	キャベツ、たまねぎ、にら、もずく、にんじん、えのきたけ、レモン果汁、わかめ	牛乳 (バナナ) (チーズ)
18	土	そば刈り 公民館まつり (カレールイス)					
20	月	おでん ほうれん草とじゃこのお浸し はるさめのいためもの (ご飯)	わかめおにぎり 麦茶	米、じゃがいも、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	ほうれんそう、だいこん、たけのこ、板こんにやく、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ、ごま	牛乳 (ヨーグルト) (クラッカー)
21	火	厚揚げの中華煮 ポテトサラダ 豆乳汁(野菜) パイナップル	プリン ウエハース 麦茶	じゃがいも、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、パイナップル、にんじん、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、ねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、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) 秋の酢の物 みそ汁 柿	焼きいも 麦茶	さつまいも、片栗粉、砂糖、油、米	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、チンゲンサイ、菊のり、ねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、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	じゃがいも、片栗粉、油、三温糖、ごま油、砂糖、米	鶏むね肉、豆乳、豆腐、おから、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	さんまのかば焼き丼 柿 わかめとさつま芋の煮物 かき玉汁 (ご飯)	フライドポテト 麦茶	じゃがいも、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、米	さんま、豆腐、卵	かき、かぼちゃ、ねぎ、ごぼう、生わかめ、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、さやえんどう、しょうが、あおのり	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	さつま芋と 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、干しいたけ、しょうが、にんにく	ヤクルト ウエハース
28	火	豆腐入りカレー (ご飯) コールスローサラダ 麦茶 みかん	ヨーグルト 麦茶	じゃがいも、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) (脱脂粉乳)
29	水	かつおの煮つけ (ご飯) 切干大根の旨煮 みそ汁 グレープフルーツ	バナナケーキ 麦茶	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、米	かつお、さつま揚げ、みそ	グレープフルーツ、バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、わかめ	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) 蒸し野菜のサラダ 豆腐のくずあんスープ オレンジ	おにぎり 麦茶	米、さつまいも、片栗粉、油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、豆腐、鶏ひき肉、しらす干し	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) ほうれん草とえのき茸のお浸し みそ汁 キウイフルーツ	カステラ 牛乳	さといも、砂糖、米	さば、蒸し大豆、みそ、牛乳	ほうれんそう、キウイフルーツ、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	牛乳 (ウエハース) (揚げせんべい)
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む) 以上児		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		食物繊維	5.3/2.9 g	