

2025年10月



献立表 普通食



日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 水	ごはん 高野豆腐の卵とじ ごまみそ和え	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ふかし芋	鶏ひき肉、高野豆腐、卵、焼き竹輪、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん、ほうれんそう、りょくとうもやし、はくさい	うるち米、じゃがいも、上白糖、すりごま、さつまいも	かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、米みそ
2 木	ごはん 魚の照り焼き 酢の物 大根の味噌汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎グレープゼリー・せんべい	さわら、油揚げ、牛乳、スキムミルク、ゼラチン	キャベツ、にんじん、こまつな、スイートコーン、こねぎ、だいこん、しいたけ、粉寒天、ぶどうジュース	うるち米、上白糖	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、食塩、米みそ、煮干しだし、しょうゆせんべい、甘辛せんべい
3 金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 付け合わせ コンソメスープ	○牛乳 ○バナナ ◎ラッシー ◎まきばのホットケーキ	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク、卵	オレンジマーマレード、キャベツ、コーン缶、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、こねぎ、チンゲンサイ、バナナ、レモン、ほうれんそう、いちごジャム	うるち米、なたね油、上白糖、薄力粉、マーガリン、調合油	こいくちしょうゆ、合成清酒、コンソメ、食塩、うすくちしょうゆ、ベーキングパウダー
4 土	鶏肉の和風スパゲティ キャベツのマリネ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	鶏もも肉、牛乳、ウインナーソーセージ、卵	たまねぎ、にんじん、こまつな、ぶなしめじ、味付けのり、キャベツ、きゅうり、レーズン	スパゲッティ、調合油、サラダ油、上白糖、薄力粉	コンソメ、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、みりん風調味料、穀物酢、甘辛せんべい、ベーキングパウダー
6 月	ごはん ポトフ ビーンズサラダ バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎月うさぎカップケーキ	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、ひよこまめ、いんげんまめ、青えんどう、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、卵、生クリーム	にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、スイートコーン、チンゲンサイ、きゅうり、バナナ	うるち米、じゃがいも、サラダ油、上白糖、薄力粉、有塩バター	コンソメ、食塩、穀物酢、こいくちしょうゆ、こしょう、ベーキングパウダー、マシュマロ
7 火	岡山ずし 麩のすまし汁 オレンジ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎ごまトースト	しばえび、あなご、高野豆腐、いりたまご、牛乳、スキムミルク	にんじん、干しいたけ、ごぼう、れんこん、さやいんげん、生わかめ、こねぎ、たまねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、車ふ、食パン、マーガリン、いりごま	穀物酢、食塩、合成清酒、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、かつおだし、うすくちしょうゆ、しょうゆせんべい
8 水	ごはん きのこ入りマーボー豆腐 パンサンデー	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎アップルドーナツ	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ロースハム、牛乳、スキムミルク	にんにく、ぶなしめじ、エリンギ、干しいたけ、たまねぎ、こねぎ、きゅうり、にんじん、きくらげ、バナナ、りんご	うるち米、なたね油、上白糖、かたくり粉、はるさめ、ごま油、いりごま、薄力粉	おろししょうが、米みそ、こいくちしょうゆ、穀物酢、ベーキングパウダー
9 木	ごはん 鮭とさつま芋の甘酢あん わかめスープ バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎杏仁豆腐	さけ、牛乳、ゼラチン	にんじん、たまねぎ、しいたけ、青ピーマン、わかめ、こねぎ、バナナ、ネーブルオレンジ、粉寒天、パイナップル缶、黄桃缶、レモン、みかん缶	うるち米、かたくり粉、さつまいも、調合油、上白糖	トマトケチャップ、食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、中華だし、うすくちしょうゆ、こしょう、麦茶
10 金	お弁当(遠足)	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎原宿ドッグ、一口ゼリー	牛乳			甘辛せんべい、ワッフル、ゼリー
11 土	肉うどん はりはり和え	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎ババロア	牛ばら肉、しらす干し、牛乳	たまねぎ、にんじん、こねぎ、切干しだいこん、きゅうり	上白糖、干しうどん	こいくちしょうゆ、合成清酒、みりん風調味料、かつおだし、穀物酢、しょうゆせんべい、ババロア
14 火	鶏ごぼうピラフ ひじき入りサラダ レタススープ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎ラスク	鶏もも肉、ツナ缶、ロースハム、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、ごぼう、ミックスベジタブル、きゅうり、だいこん、にんじん、干しひじき、レタス、しいたけ	うるち米、なたね油、上白糖、食パン、マーガリン、グラニュー糖	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、料理酒、食塩、こしょう、コンソメ、穀物酢、うすくちしょうゆ、甘辛せんべい
15 水	ごはん 若鶏のたつた揚げ 付け合わせ 春雨スープ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ポテトもち	鶏もも肉、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、粉チーズ	新しょうが、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ぶなしめじ	うるち米、かたくり粉、なたね油、はるさめ、じゃがいも、サラダ油、上白糖	こいくちしょうゆ、合成清酒、中華だし、食塩、こしょう、みりん風調味料
16 木	ごはん 魚の香味焼き レモン酢和え かぼちゃの味噌汁	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎利休白玉(幼児) ◎マカロニきな粉(乳児)	さわら、牛乳、絹ごし豆腐、きな粉	しょうが、こねぎ、きゅうり、だいずもやし、にんじん、刻み昆布、レモン、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、ぶなしめじ、バナナ	うるち米、いりごま、上白糖、白玉粉、マカロニ	こいくちしょうゆ、合成清酒、みりん風調味料、穀物酢、食塩、米みそ、煮干しだし、麦茶

17 金	ごはん ハンバーグきのこソース 粉ふき芋 コーンスープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎かぼちゃクッキー	木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ベーコン、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、エリンギ、えのきたけ、ぶなしめじ、にんじん、スイートコーン、こねぎ、ネーブルオレンジ、かぼちゃ	うるち米、パン粉、なたね油、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、マカロニ、薄力粉	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、コンソメ、うすくちしょうゆ
18 土	味噌ラーメン 大根サラダ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎菓子・一口ゼリー	豚肉、ロースハム、牛乳	にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、スイートコーン、こねぎ、だいこん、こまつな	中華めん、上白糖、なたね油	中華だし、こいくちしょうゆ、米みそ、穀物酢、食塩、甘辛せんべい、しょうゆせんべい、ゼリー
20 月	ロールパン 豆入りハッシュドビーフ パプリカのサラダ オレンジ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎じゃこ菜おにぎり	牛もも肉、大豆、ツナ缶、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、しらす干し	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、ネーブルオレンジ、あおのり	ロールパン、なたね油、じゃがいも、サラダ油、上白糖、うるち米、いりごま	トマトケチャップ、ウスターソース、ハヤシルウ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢
21 火	きのこごはん 白菜のおかか和え 豚汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎フルーツポンチ	鶏もも肉、油揚げ、削り節、豚もも肉、牛乳、スキムミルク	にんじん、しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、こねぎ、はくさい、ほうれんそう、ごぼう、たまねぎ、みかん缶、パイナップル、バナナ、黄桃缶	うるち米、調合油、上白糖	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、米みそ、煮干しだし、しょうゆせんべい
22 水	ごはん 厚揚げのカレー煮 ナムル	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎抹茶栗蒸しパン	豚もも肉、厚揚げ、焼き竹輪、牛乳	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、さやいんげん、チンゲンサイ、りょくとうもやし、きくらげ、ネーブルオレンジ	うるち米、なたね油、上白糖、かたくり粉、ごま油、いりごま、薄力粉、日本ぐり	カレー粉、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、中華だし、食塩、穀物酢、麦茶、ベーキングパウダー、抹茶
23 木	ごはん 魚の煮つけ れんこんのきんぴら 油揚げの味噌汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ピザトースト	さば、油揚げ、牛乳、スキムミルク、ロースハム、ピザ用チーズ	れんこん、にんじん、ごぼう、青ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、わかめ、こねぎ、バナナ	うるち米、上白糖、こんにゃく、なたね油、いりごま、食パン	おろししょうが、料理酒、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、米みそ、煮干しだし、トマトケチャップ
24 金	パン かぼちゃグラタン 白菜スープ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎ごはんせんべい	鶏もも肉、牛乳、粉チーズ、ベーコン、しらす干し、かつお節	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、ぶなしめじ、はくさい、こねぎ、あおのり	食パン、有塩バター、マカロニ、パン粉、うるち米	ホホワイトソース、食塩、こしょう、コンソメ、こいくちしょうゆ、しょうゆせんべい、麦茶
25 土	きのこミートスパゲティ スティック野菜	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎ピーチゼリー・菓子	豚ももミンチ、粉チーズ、鶏もも肉、牛乳	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、ホールトマト缶、きゅうり、だいこん、レモン	スパゲッティ、なたね油、上白糖	ハヤシルウ、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、マヨネーズ、甘辛せんべい、ゼリー、揚げせんべい
27 月	ごはん 根菜のごまみそ煮 にしき和え	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎柿のケーキ	豚もも肉、ロースハム、牛乳、スキムミルク、卵	れんこん、にんじん、だいこん、さやいんげん、だいずもやし、きゅうり、柿	うるち米、なたね油、さといも、板こんにゃく、上白糖、いりごま、薄力粉、マーガリン	料理酒、みりん風調味料、米みそ、こいくちしょうゆ、しょうゆせんべい、ベーキングパウダー
28 火	ねぎ塩丼 中華スープ バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎クラッカーサンド	鶏もも肉、ベーコン、絹ごし豆腐、牛乳、クリームチーズ	にんにく、キャベツ、たまねぎ、こねぎ、にんじん、えのきたけ、バナナ、ネーブルオレンジ、いちごジャム	うるち米、ごま油、ごま	中華だし、合成清酒、食塩、こしょう、うすくちしょうゆ、麦茶、クラッカー
29 水	ごはん 豆腐とツナの卵焼き ごま和え 沢煮わん	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎スイートポテト	ツナ缶、卵、木綿豆腐、豚肉、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、生クリーム	にんじん、スイートコーン、グリーンピース、りょくとうもやし、チンゲンサイ、しいたけ、ごぼう、はくさい、こねぎ	うるち米、なたね油、上白糖、いりごま、さつまいも、有塩バター	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、煮干しだし
30 木	ごはん 魚のチーズ風味天ぷら 付け合わせ なめこの味噌汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎ツナサンド	かれい、粉チーズ、油揚げ、牛乳、スキムミルク、ツナ缶	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、なめこ、こねぎ、キャベツ、きゅうり	うるち米、天ぷら粉、サラダ油、食パン	食塩、こしょう、米みそ、煮干しだし、甘辛せんべい、マヨネーズ
31 金	ごはん 豚肉の生姜炒め えのきたけのすまし汁 一口ゼリー	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎ハロウィンパーガー	豚もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、ベーコン、プロセスチーズ	たまねぎ、しょうがおろし汁、青ピーマン、キャベツ、にんじん、えのきたけ、こねぎ、バナナ	うるち米、なたね油、ロールパン	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、うすくちしょうゆ、食塩、ゼリー、麦茶、合いびきハンバーグ、マヨネーズ、トマトケチャップ、お好み焼きソース

【旬の食材・かぼちゃ】
「緑黄色野菜の王様」とも呼ばれるほど栄養価の高い野菜です。
β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、食物繊維などの栄養素を多く含んでいます。



○ハロウィンとかぼちゃの関係

「ジャック・オー・ランタン」と呼ばれる“かぼちゃ”のランタンにかがり火を灯すことで、悪霊を怖がらせ追い払うという意味があるそうです。
元々アイルランドの古い風習で「かぶ」のランタンが飾られていましたが、アメリカに伝わった際、収穫量が多い“かぼちゃ”で代用されるようになったと言われています。



○2025年、十五夜は10月6日です！

十五夜は、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら収穫などに感謝をする行事です。
給食では、乳児さんも食べられるよう「月うさぎのカップケーキ」をとりいれています！

