

2025年10月予定献立表

緑丘保育園

曜	日	昼 食	材 料 名	0歳児対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食
月	27	さばの味噌煮 マカロニサラダ ごはん とろろ昆布のすまし汁	さば・味噌・素精糖・醤油・生姜・酒・かつおだし マカロニ・きゅうり・コーン・マヨネーズ・海水塩・醤油 精白米・胚芽米 とろろ昆布・葱・人参・ほうれん草・醤油・かつおだし・海水塩	とろみ	ココアリング ココアパン(卵・乳なし)	きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・海水塩	スパゲティナポリタン・ポテトフライ スパゲティ・玉ねぎ・豚ひき・にんじん・ピーマン・トマト缶・ケチャップ・ パルメザンチーズ・なたね油
火	28	酢豚 ブロッコリーと人参のお浸し ごはん かぼちゃの豆乳味噌汁	豚肉・玉葱・人参・ピーマン・しいたけ・バイナッブル・酢・素精糖・トマトケチャップ・醤油・片栗粉・ ブロッコリー・人参・かつお節・醤油 精白米・胚芽米 かぼちゃ・玉葱・わかめ・味噌・豆乳・かつおだし	つくね対応 やわらかくゆでる	レーズンパンクッキー 薄力粉・ベーキングパウダー・バター・牛乳・レーズン 海水塩・	麦茶 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ	ポークビーンズ・大根ツナサラダ 豚肉・玉葱・大豆・にんじん・なたね油・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・海水塩 だいこん・まぐろ缶・コーン・にんじん・アレルギー用マヨネーズ・海水塩
水	1 15 29	れんこんカレー 豆菜サラダ 麩とわかめのすまし汁	精白米・胚芽米・鶏肉・じゃがいも・れんこん・人参・玉葱・なたね油・バター・薄力粉・カレー粉・牛乳・りんご・ 大豆・小松菜・人参・ツナ缶・いりごま・酢・素精糖・醤油・ごま油 焼き麩・わかめ・葱・醤油・海水塩・かつおだし	ひき肉 大豆刻む	マーマレード蒸しパン 薄力粉・素精糖・ベーキングパウダー・ヨーグルト・ マーマレードジャム	焼肉ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・ 清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま	魚の香味焼き・ほうれんそうサラダ 魚・長葱・ごま・生姜・酒・醤油・ほうれんそう・にんじん・きゅうり・まぐろ缶・ 玉葱・なたね油・米酢・醤油・海水塩
木	2 16 30	②さんまの塩焼き⑬③⑩友禅豆腐 ふろふき大根 ごはん キャベツと人参のスープ	②さんま・海水塩・大根・醤油⑬⑩木綿豆腐・豆腐・人参・しいたけ・カニ缶・グリーンピース・素精糖・醤油・かつおだし・海水塩・なたね油 大根・こんにゃく・里芋・みりん・醤油・海水塩・素精糖・酒・片栗粉・味噌・かつおだし 精白米・胚芽米 キャベツ・たまねぎ・人参・マカロニ・かつおだし・塩	やわらかくゆでる	②ジャムパン⑬③⑩エビピラフ ②プレーンボール(卵・乳なし)りんごジャム ⑬⑩精白米・胚芽米・人参・バター・玉葱・清酒・コーン・なたね油・海水塩・バセリ	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり	鶏肉のはちみつ焼き・わかめときゅうりの酢の物 鶏肉・醤油・はちみつ・にんにく・塩蔵わかめ・きゅうり・米酢・素精糖・醤油・ 海水塩
金	3 17 31	鶏のカレーパン粉焼き さつまいものオレンジ煮 ふりかけごはん ふのりの味噌汁	鶏肉・にんにく・酒・海水塩・こしょう・パン粉・カレー粉・オリーブ油 さつまいも・みかんジュース・はちみつ 精白米・胚芽米・ふりかけ 焼き麩・ふのり・かつおだし・味噌		③⑪かぼちゃのソフトクッキー ③おばけかぼちゃのソフトクッキー かぼちゃ・ホットケーキミックス・素精糖・マーガリン	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま 焼き海苔	魚のバーベキューソース・昆布ドレッシング煮 魚・海水塩・薄力粉・なたね油・りんご・米酢・酒・みりん・醤油 刻み昆布・にんじん・いんげん・コーン・ごま油・醤油・米酢・素精糖
土	4 18	けんちんうどん かぼちゃサラダ ゼリー	うどん・豚肉・大根・人参・ごぼう・里芋・ねぎ・ほうれん草・ごま油・味噌 かぼちゃ・りんご・人参・きゅうり・マヨネーズ・海水塩・オリーブ油 ジュース・アガー・素精糖		ラスク・チーズ 食パン・マヨネーズ・バセリ・チーズ		
月	6 20	さばのみぞれ煮 かぶときゅうりの漬物 ⑥鮭ごはん⑩ごはん 大根と人参の味噌汁	さば・大根・片栗粉・なたね油・醤油・酒 かぶ・きゅうり・塩昆布・海水塩 ⑥精白米・胚芽米・鮭・ごま・しそ⑩精白米・胚芽米 大根・人参・ほうれん草・味噌・煮干し	とろみ やわらかくゆでる	⑥うさぎのスイートポテト ⑩スイートポテト さつまいも・素精糖・牛乳・バター⑥ごま	青菜おにぎり 精白米・胚芽米・塩こんぶ・海水塩	鶏肉のみそ焼き・かぼちゃ煮 鶏肉・味噌・醤油・酒・素精糖・なたね油・かぼちゃ・素精糖・醤油・みりん
火	7 21	鶏肉のケチャップ炒め れんこんの金平 ごはん 油揚げともやしの味噌汁	鶏肉・たまねぎ・海水塩・素精糖・さけ・薄力粉・ケチャップ・中農ソース れんこん・人参・ごま油・みりん・醤油・ごま 精白米・胚芽米 油揚げ・もやし・ほうれん草・かつおだし・味噌	ひき肉 やわらかくゆでる	四季のパン(秋・さつまいも) さつまいもパン(卵・乳なし)	麦茶 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ	魚の南部焼き・きゅうりの梅肉和え 魚・醤油・みりん・ごま・味噌・きゅうり・海水塩・梅びしお
水	8 22	ツナ麻婆丼 ほうれん草ともやしの中華和え ニラスープ	精白米・胚芽米・ツナ缶・豆腐・葱・ごま油・かつおだし・醤油・味噌・素精糖・片栗粉 ほうれん草・もやし・人参・ごま油・醤油・三温糖 ニラ・玉葱・ほうれん草・海水塩・醤油・片栗粉・かつおだし	やわらかくゆでる	きなの黒糖ケーキ ホットケーキミックス・きな粉・ごま・黒糖・はちみつ・牛乳	焼肉ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・ 清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま	魚のコーンマヨネーズ焼き・小松菜のソテー 魚・アレルギー用マヨネーズ・コーン・パルメザンチーズ 小松菜・にんじん・なたね油・海水塩
木	9 23	煮込みハンバーグ きのこのサラダ ごはん じゃがいもとほうれん草の味噌汁	豚肉・玉葱・パン粉・海水塩・なたね油・トマトケチャップ・ウスターソース・かつおだし・片栗粉 えのき・しめじ・きゅうり・ブロッコリー・なたね油・酢・醤油・素精糖・海水塩 精白米・胚芽米 じゃがいも・ほうれん草・玉葱・かつおだし・煮干し・味噌	やわらかくゆでる	夕焼けおにぎり 精白米・胚芽米・人参・油揚げ・醤油・塩昆布	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり	豆腐のあんかけ・ひじきの酢の物 豆腐・醤油・なたね油・片栗粉・薄力粉・豚ひき・干し椎茸・長葱・にんじん・ 素精糖・醤油・酒・ひじき・きゅうり・にんじん・米酢・醤油・ごま・かつおだし
金	10 24	ツナとチーズのオムレツ ブロッコリーと人参のオーロラソースサラダ ふりかけごはん コーンクリームスープ	卵・ツナ缶・玉葱・人参・ピーマン・海水塩・こしょう・なたね油・牛乳・チーズ ブロッコリー・人参・マヨネーズ・トマトピューレ・海水塩 精白米・胚芽米・ふりかけ コーン・バセリ・牛乳・海水塩・玉葱・豆乳・かつおだし	やわらかくゆでる	大学かぼちゃ かぼちゃ・なたね油・素精糖・醤油・ごま	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま 焼き海苔	田舎うどん・さつまいも茶巾 干しうどん・豚ひき・にんじん・長葱・椎茸・青菜・味噌・かつおだし
土	11 25	味噌煮込みうどん じゃがいもの土佐煮 フルーツポンチ	うどん・鶏肉・生揚げ・キャベツ・葱・人参・しいたけ・ほうれん草・酒・味噌 じゃがいも・かつおぶし・素精糖・醤油・かつおだし みかん缶・もも缶・パイナップル缶・上白糖・レーズン		レーズンパン・小魚 レーズンパン(卵・乳なし)・小魚	<今月のお知らせ> 今年は残暑が厳しいですね。朝晩はだいぶ過ごしやすくなりました。咀嚼力が ついてきたので、りすぐみさんは野菜など固さをうさぎと一緒に。うさぎ ぐみさんは今月からごはんの固さ・肉の種類が幼児クラスさんと同じになり ます。	くだもの
				くだもの・牛乳	くだもの・牛乳		

* 幼児)エネルギー544kcal たんぱく質22.0g 脂質17.0g * 乳児)エネルギー431kcal たんぱく質17.4g 脂質13.5g

* 3時のおやつは、豆乳入りです。 * 材料の関係で献立が変更になることもあります。

* 園で初めて食べる食材がないようにご家庭で献立を確認してください。 不明点がございましたら調理室までお声がけください。