2025 年 10 月　献立予定表

《 身体を動かして、おなかをすかせて食べるごはんのおいしさを知ろう 》　いずみ保育園

日	曜日	3歳未満 10時おやつ	昼食（12ヶ月，1，2，3，4，5歳 ） 主食	副食	主な材料	3時のおやつ
1	水	牛乳	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き・すまし汁 ポテトサラダ・ヨーグルト	鶏肉・たまねぎ・じゃがいも キャベツ・ブロッコリー えのき・きゅうり・ツナ油漬け	ミニクレープ 牛乳
2	木	牛乳	ごはん	豚丼・みそ汁 ほうれん草のお浸し・バナナ	豚肉・たまねぎ・えのき・ねぎ にんじん・さといも・豆腐 ほうれん草・ピーマン	ビーフン 牛乳
3	金	野菜 ジュース	ごはん	赤魚の煮付け・みそ汁 ミモザサラダ・ゼリー	赤魚・しょうが・じゃがいも にんじん・さつまいも・麩 ブロッコリー・たまご	たい焼き 牛乳
4	土	牛乳	●パン又 はごはん	メンチカツ・みそ汁 トマトサラダ・デザート	豚肉・たまねぎ・わかめ じゃがいも・にんじん・トマト きゅうり・ツナ油漬け	菓子 ミルージュ
6	月	牛乳	ごはん	お月見そぼろ丼・すまし汁 がんもの煮物・ゼリー	鶏肉・たまご・かまぼこ・豆腐 こまつな・キャベツ・たまねぎ がんも・さつまいも	さつまいも蒸しパン 牛乳
7	火	牛乳	ごはん	ハヤシライス かにかまサラダ・バナナ	豚肉・ピーマン・エリンギ たまねぎ・セロリ・トマト キャベツ・かにかまぼこ	菓子 ヤクルト
8	水	牛乳	ごはん	筑前煮・みそ汁 キャベツの磯あえ・黄桃	鶏肉・れんんこん・ごぼう にんじん・たけのこ キャベツ・じゃがいも	みかんゼリー 牛乳
9	木	牛乳	ごはん	さわらの西京焼き・けんちん汁 厚揚げの炒め物・牛乳プリン	さわら・トマト・豆腐・だいこん にんじん・ごぼう・厚揚げ 豚肉・しめじ・たまねぎ	マドレーヌ 牛乳
10	金	牛乳	ごはん	鶏肉のさっぱり煮・みそ汁 なめ茸あえ・ヨーグルト	鶏肉・にんじん・じゃがいも かぼちゃ・ねぎ・キャベツ きゅうり・なめたけ	ウエハース 牛乳
11	土	牛乳	お弁当の用意をお願いします			菓子 野菜ジュース
13	月	スポーツの日				
14	火	牛乳	ごはん	鶏肉の香味焼き・みそ汁 さつまいもの甘煮・ゼリー	鶏肉・にんにく・しょうが キャベツ・にんじん 油揚げ・さつまいも	デニッシュパン 牛乳
15	水	牛乳	ごはん	白身魚のクリームソースがけ・すまし汁 三色サラダ・ゼリー	メルルーサ・たまねぎ・しめじ にんじん・牛乳・コーン だいこん・チンゲンサイ	チキンナゲット アシドミルク
16	木	牛乳	ごはん	チンジャオロース・中華スープ 春雨サラダ・バナナ	豚肉・ピーマン・エリンギ はるさめ・セロリ・トマト キャベツ・かにかまぼこ	★かぼちゃ洋かん 牛乳
17	金	牛乳	めん	カレーうどん ちくわサラダ・黄桃	豚肉・たまねぎ・にんじん 油揚げ・ねぎ・わかめ ちくわ・キャベツ・ごま	わかめおにぎり 麦茶
18	土	牛乳	パン又は ●ごはん	肉団子・みそ汁 かにかまサラダ・デザート	鶏肉・豚肉・ブロッコリー だいこん・にんじん キャベツ・かにかまぼこ	菓子 きになる野菜
20	月	カルシン	ごはん	さんまの蒲焼き風・みそ汁 塩昆布あえ・きなこプリン	さんま・トマト・豆腐・わかめ たまねぎ・にんじん・牛乳 キャベツ・塩こんぶ	いちごババロア 牛乳
21	火	牛乳	お弁当の用意をお願いします			フルーツサンド 牛乳
22	水	牛乳	ごはん	中華丼・わかめスープ チョレギサラダ・バナナ	豚肉・ほたて・さつまいも キャベツ・たけのこ コーン・きゅうり・たまねぎ	さつまいもシュガー 牛乳
23	木	牛乳	ごはん	鶏肉とじゃがいもの煮物・すまし汁 トマトサラダ・黄桃	鶏肉・じゃがいも・キャベツ ねぎ・えのき・トマト きゅうり・ツナ油漬け・黒糖	黒糖蒸しパン 牛乳
24	金	牛乳	ごはん	豚肉と根菜の煮物・みそ汁 しらすあえ・ヨーグルト	豚肉・ごぼう・れんこん しいたけ・えのき・じゃがいも ブロッコリー・しらす	青のりポテト スポロン
25	土	牛乳	★ お弁当給食を園で用意します ★ ※主食も出ます			菓子 野菜ジュース
27	月	牛乳	ごはん	鮭のごまフライ・みそ汁 にんじんシリシリ・黄桃	さけ・たまご・かぼちゃ 豆腐・たまねぎ・にんじん マカロニ・きな粉	マカロニきな粉 牛乳
28	火	牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き・みそ汁 ツナサラダ・ヨーグルト	鶏肉・じゃがいも・豆腐 わかめ・たまねぎ・にんじん きゅうり・ツナ油漬け	★やさいケーキ 牛乳
29	水	牛乳	ごはん	さばの味噌煮・すまし汁 白あえ・ゼリー	さば・みそ・じゃがいも たまねぎ・にんじん・豆腐 えのき・ほうれん草	菓子 牛乳
30	木	牛乳	ごはん	すき焼き風丼・みそ汁 キャベツサラダ・バナナ	豚肉・ねぎ・たまねぎ・豆腐 しいたけ・麩・キャベツ にんじん・きゅうり・コーン	まんじゅう カルシン
31	金	牛乳	パン	から揚げ・パンプキンスープ チーズサラダ・かぼちゃプリン	鶏肉・しょうが・にんにく かぼちゃ・たまねぎ チーズ・ブロッコリー・さけ	鮭の混ぜごはん 麦茶

・・・の日は、つき・はな・にじ組さんに主食が出ます（17・25・31）

★印は新メニューです　※材料の都合により献立が変わる場合があります

※ひよこ組さんには10時のおやつに軽食が出る場合があります

※土曜日の主食については●印を乳児部のみ園でご用意いたします