



10月のこんだて



令和7年度

《カミカミ期 後期》

わらべ里山保育園

日	曜	主食	おかず	黄 熱や力になる	赤 血や肉になる	緑 体の調子を整える	10時おやつ	3時おやつ	
1	水	ごはん (軟飯)	カレイの甘辛焼き オレンジ 五目ひじき 味噌汁	米 こむぎこ・ジャム	カレイ・とりにく とうにゅう	ひじき・にんじん・だいこん・いんげん・はくさい えのき・もやし・わかめ	バナナ	マーマレードマフィン ほうじ茶	
2	木	丸パン	豚肉のラタトゥイユ バナナ ポテト スープ	パン・じゃがいも 米	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ・パプリカ(赤・黄)・なす・トマト・だいこん こまつな・もやし・なめたけ	せんべい	なめ苺ごはん(軟飯) ほうじ茶	
3	金	照り焼き丼 (軟飯)	梨 もやしの和風サラダ 味噌汁	米 さつまいも	とりにく	ピーマン・にんじん・しいたけ・たまねぎ・もやし きゅうり・コーン・こまつな・だいこん	バナナ	さつまいもガレット ほうじ茶	
4	土	麻婆なす丼 (軟飯)	バナナ 塩ナムル すまし汁	米・かたくりこ ジュース	ぶたにく・とうふ	なす・ねぎ・たまねぎ・にんじん・きゅうり コーン・もやし・わかめ・かんでん	せんべい	ゼリー ほうじ茶	
6	月	ごはん (軟飯)	健康甘辛つくね オレンジ 白菜の塩こうじ和え 味噌汁	米・かたくりこ	とりにく・とうふ	たまねぎ・にら・ひじき・はくさい・にんじん・きゅうり なす・ねぎ・かぼちゃ	バナナ	せんべい ほうじ茶	
7	火	豚とトマトの スパゲッティ	バナナ 洋風サラダ スープ	スパゲティ・こむぎこ 米	ぶたにく さけ	たまねぎ・にんじん・しめじ・トマト・キャベツ きゅうり・コーン・わかめ・だいこん・こんぶ	さつまいも	鮭昆布ごはん(軟飯) ほうじ茶	
8	水	ごま塩ごはん (軟飯)	カジキの変わり焼き オレンジ 筑前煮 すまし汁	米・ごま パン	カジキ・とりにく しらす	にんじん・だいこん・たけのこ・しいたけ いんげん・こまつな・コーン・たまねぎ	ジュース	しらすトースト ほうじ茶	
9	木	パンプキンパン	おばけハンバーグ 梨 パンプキンサラダ ジュース	パン・パン粉・かたくりこ こむぎこ・ジャム	ぶたにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・コーン・かぼちゃ・きゅうり パプリカ(黄)	せんべい	カップケーキ ほうじ茶	
10	金	ビビンバ丼 (軟飯)	りんご 中華サラダ 中華スープ	米 コーンフレーク	とりにく	もやし・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり コーン・ねぎ・たまねぎ・だいこん・バナナ	オレンジ	バナナコーンフレーク ほうじ茶	
11	土	チキンライス (軟飯)	バナナ コールスローサラダ スープ	米 さつまいも	とりにく	たまねぎ・にんじん・いんげん・キャベツ・コーン だいこん・こまつな・わかめ・のり	せんべい	さつまいも海苔塩 ほうじ茶	
14	火	豚汁 うどん	カレイのゆかり焼き バナナ スティック野菜	うどん 米	ぶたにく・あぶらあげ カレイ・ベーコン	だいこん・ねぎ・たまねぎ・にんじん・ごぼう しめじ・ゆかり・きゅうり・しいたけ	さつまいも	チャーハン(軟飯) ほうじ茶	
15	水	菜めし ごはん(軟飯)	中華風ローストチキン 梨 温野菜 味噌汁	米 さつまいも・パン・ジャム	とりにく	なめし・たまねぎ・にんじん・コーン・パプリカ(赤) わかめ・もやし・はくさい	バナナ	ジャムパン ほうじ茶	
16	木	丸パン	豚肉とピーマンの味噌炒め バナナ 短冊サラダ すまし汁	パン 米	ぶたにく ウインナー	ピーマン・たまねぎ・パプリカ(赤・黄)・もやし だいこん・きゅうり・にんじん・キャベツ・コーン	オレンジ	ケチャップライス(軟飯) ほうじ茶	
17	金	ごはん(軟飯)	タッカルビ りんご かぼちゃのごま和え 中華スープ	米・かたくりこ・ごま	とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・にら・トマト かぼちゃ・まいたけ・チンゲンサイ・だいこん・コーン	せんべい	かぼちゃボーロ ほうじ茶	
18	土	二色丼 (軟飯)	バナナ 塩昆布和え 芋汁	米・さつまいも ジュース	とりにく・さけ ぶたにく・とうふ	キャベツ・にんじん・もやし・こんぶ・たまねぎ だいこん・かんでん	せんべい	ゼリー ほうじ茶	
20	月	ゆかりごはん (軟飯)	照り焼きチキン オレンジ もやしのチャンプルー 味噌汁	米 こむぎこ・ジャム	とりにく・あつあげ とうにゅう	ゆかり・わかめ・もやし・とうみょう・にんじん だいこん・こまつな・たまねぎ	せんべい	ブルーベリーケーキ ほうじ茶	
21	火	丸パン	根菜ハンバーグ バナナ ポトフ スープ	パン・パン粉・かたくりこ じゃがいも・米	ぶたにく・とうふ とうにゅう・ウインナー	れんこん・たまねぎ・にんじん・キャベツ・コーン だいこん・わかめ	さつまいも	コロコロおにぎり(軟飯) ほうじ茶	
22	水	ごはん (軟飯)	鮭の照り焼き オレンジ フレンチサラダ すまし汁	米 じょうしんこ・やまといも	さけ	きゅうり・こまつな・にんじん・コーン・だいこん ねぎ・たまねぎ	バナナ	みそかるかん ほうじ茶	
23	木	ゆず風味 塩ラーメン	厚揚げの香味和え バナナ スティック野菜	中華麺 こむぎこ	とりにく・あつあげ しらす・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ゆず ねぎ・きゅうり・だいこん	オレンジ	カップケーキ ほうじ茶	
24	金	ごはん (軟飯)	豚肉の生姜炒め りんご 和風サラダ すまし汁	米 パン	ぶたにく・あぶらあげ	もやし・たまねぎ・とうみょう・きゅうり・だいこん にんじん・コーン・ねぎ	バナナ	シュガートースト ほうじ茶	
25	土	焼きとり丼 (軟飯)	バナナ 中華和え 中華スープ	米 米粉	とりにく とうにゅう	ピーマン・にんじん・しいたけ・もやし・きゅうり たまねぎ・ねぎ・こまつな	せんべい	米粉蒸しパン ほうじ茶	
27	月	ごはん (軟飯)	チンジャオロース オレンジ 白菜のお浸し すまし汁	米・かたくりこ 餃子の皮	ぶたにく・しらす・かつおぶし ツナ	もやし・たまねぎ・ピーマン・パプリカ(赤・黄)・たけのこ はくさい・きゅうり・にんじん・だいこん・コーン	さつまいも	ミニピザ ほうじ茶	
28	火	おばけパン	カジキのしょう油焼き バナナ ハロウィンサラダ ジュース	パン・かたくりこ じょうしんこ	カジキ あんこ	にんじん・かぼちゃ・きゅうり・にんじん・コーン	せんべい	でっちゃんかん せんべい ほうじ茶	
29	水	鶏肉と野菜丼 (軟飯)	りんご ナムル スープ	米・さつまいも こむぎこ・ごま	とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ・りんご・もやし きゅうり・わかめ・キャベツ・コーン	バナナ	かぼちゃボーロ ほうじ茶	
30	木	和風 スパゲティ	バナナ かぼちゃサラダ 味噌汁	スパゲティ・かたくりこ こむぎこ	ぶたにく・あぶらあげ とうにゅう	たまねぎ・にんじん・しめじ・ねぎ・かぼちゃ きゅうり・コーン・こまつな・もやし・パイン缶	オレンジ	パインケーキ ほうじ茶	
31	金	ごはん (軟飯)	鶏肉のきのこあん りんご 味噌おでん すまし汁	米・かたくりこ・じゃがいも	とりにく・ちくわ	たまねぎ・えのき・まいたけ・しめじ・にんじん・だいこん こまつな・もやし・コーン	せんべい	かぼちゃボーロ ほうじ茶	
[行事]		 ・ 9日(木) お誕生会 お楽しみ給食 ・ 18(土) 親子芋掘り遠足 ・ 28日(火) 英語ハロウィン				今月の平均給与栄養量		 3歳未満児 3歳以上児 461kcal 532kcal 17.9g 21.8g	

給食で使用する食材は必ず使用日までに
お試ください。
ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。