



令和7年度 10月

献立予定表



	げつようび 月	かようび 火	すいようび 水	もくようび 木	きんようび 金	どようび 土
午前おやつ		第1、第3土曜日は、ご飯はいりません。箸又はスプーン等を持ってきてください。 午後の保育を希望されている方はおやつを持参してください。	1 おかし	2 ヨーグルト	3 くだもの	4 おかし
昼食			あつあげのにくみそかけ わふうポテトサラダ かきたまじる	なっとうのたまごやき ぐだくさんの きんぴら こまつなのみそしる・くだもの	しろみさかなのタルタルソース ゆでやさいサラダ ジンジャースープ・くだもの	やきうどん くだもの ぎゅうにゅう(100)
午後 おやつ			りんごカップケーキ 458 kcal ぎゅうにゅう(100)	クリームパン 444 kcal ぎゅうにゅう(100)	おかし 431 kcal ぎゅうにゅう(100)	希望保育のみ おやつ持参
午前おやつ	6 くだもの《じゅうごや》	7 ヨーグルト	8 くだもの	9 おかし	10 くだもの	11
昼食	はんぺんのいそべあげ コールスローサラダ つきみうどん・くだもの	にくどうふ さつまいものごまあえ だいこんのみそしる	タンドリーチキン やさいのとまとい キャベツのスープ・くだもの	さわらのごまみそやき なっとうサラダ あおさじる・くだもの	やさいたっぷりキッシュ ゆかりパスタ クラムチャウダー	《 おべんとうの日 》
午後 おやつ	じゅうごやゼリー 444 kcal カルシウムせんべい	おこのみやき 471 kcal ぎゅうにゅう(100)	ちんすこう 440 kcal ぎゅうにゅう(100)	あんぱん 437 kcal ぎゅうにゅう(100)	おかし 446 kcal ミニジョア	
午前おやつ	13	14 おかし	15 くだもの	16 おかし	17 ミニパン	18 おかし
昼食	【 スポーツの日 】	とりにくとたまごのにも だし はくさいのみそしる	ポークケチャップ はなやさいサラダ きのこスープ・くだもの	さんまのかばやき こまつなのきつねあえ とんじる	チキンカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト	タンメン くだもの ヨーグルト
午後 おやつ		なっとうスパゲティ 431 kcal ぎゅうにゅう(100)	どらやき 428 kcal ぎゅうにゅう(100)	きなこトースト 452 kcal ぎゅうにゅう(100)	おかし 427 kcal ぎゅうにゅう(100)	希望保育のみ おやつ持参
午前おやつ	20 おかし《ほかほかごはんの日》	21 ヨーグルト	22 おかし	23 くだもの	24 ミニパン	25
昼食	さばのみそに ブロッコリーとチーズのおかかあえ ひつまじる	ほねぶとたまごやき きゃべつのおこんぶあえ やさいスープ	《 おたんじょうかい 》	しょうがやき もやしのナムル みそスープ・くだもの	ダイズとウィンナーの天ぷら はくさいとしめじのドレッシングあえ にらたまじる	《 おべんとうの日 》
午後 おやつ	りんごのコンポート 462 kcal ぎゅうにゅう(100)	わかめとチーズのおにぎり 481 kcal ぎゅうにゅう(100)	マドレーヌ ぎゅうにゅう(100)	ジャムサンド 454 kcal ぎゅうにゅう(100)	おかし 438 kcal ミニジョア	
午前おやつ	27 ヨーグルト	28 おかし	29 くだもの	30 おかし	31 くだもの《ハロウィン》	
昼食	あつあげいわふうミートローフ やさいソテー じゃがいものみそしる	ピーマンのにくづめやき かぶサラダ はるさめスープ・くだもの	かつおのみそみそネーズやき ひじきのサラダ ぶたにくとおしむぎのスープ	《 収穫祭・おむすびの日 》 さつま芋汁 くだもの	じゃがいもとえだまめのたまごやき こまつなサラダ かぼちゃシチュー・くだもの	
午後 おやつ	ザクザククッキー 462 kcal ぎゅうにゅう(100)	お芋チップス 450 kcal ぎゅうにゅう(100)	スコーン 456 kcal ぎゅうにゅう(100)	ドーナツ 474 kcal ぎゅうにゅう(100)	おかし 445 kcal ぎゅうにゅう(100)	



・都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。
・午前のおやつは0、1、2歳児のみとなります。



・口の中の数字は、3歳以上児のエネルギー量です。
・果物は、バナナ、オレンジ、キウイ、なし、かき、りんごを予定しています。

今月の予定



11日(土) お弁当の日

25日(土) //

お弁当、水筒(水または麦茶)、1回分のおやつを忘れずに持ってきてください。

20日(月) ほかほかごはんの日

さくら組がお米を研いでご飯を炊きます。
炊き上がったご飯を食べるので、さくら組、すみれ組、たんぼぼ組の3歳児は、空のお弁当箱をもってきてください。
たんぼぼ組の1.2歳児は保育園の食器を使います。

22日(水) おたんじょう会

お楽しみ給食なのでご飯はいりません。
箸又はスプーン等を持ってきてください。

30日(水) 収穫祭・おむすびの日

全園児、祖父母と一緒に
さつま芋汁の材料の下準備作業を行います。
おむすびの日なので、全員手作りのおむすびを忘れずに持ってきてください。



9月の栄養摂取量

	未満児	以上児
エネルギー	566 kcal	442 kcal
たんぱく質	21.6 g	20.5 g
脂 質	19.9 g	22.0 g
塩 分	1.6 g	1.7 g