

# 10月 献立表 幼児食



2025年 10月

くすの子保育園

日付	行事	献立名		食材名			
		昼食	午後おやつ	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 白身魚のカレーニエール 野菜の昆布和え みそ汁(厚揚げ)	ふかし芋 麦茶	ぶり、厚揚げ	きゅうり、にんじん、はくさい、塩昆布、なす、こねぎ	半つき米、薄力粉、マーガリン、麦みそ、さつまいも	食塩、カレー粉、洗ったの素、煮干したし、麦茶
2	木	中華丼 かぼちゃサラダ トマトと卵のスープ	グリーンコープのおやつ ミルクココア	豚もも肉、えび、蒸しかまぼこ、プロセスチーズ、ロースハム、卵、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ、かぼちゃ、きゅうり、レーズン、トマト	半つき米、ごま油、かたくり粉、マヨネーズ、ミルクココア	中華だし、うすくちしよゆ、料理酒、ずし酢、麦茶、目せんべい
3	金	ごはん すき焼き風煮 みそ汁(もやし)	抹茶あずき蒸しパン 麦茶	牛もも肉、焼き豆腐、油揚げ、ゆで小豆缶、牛乳、卵	はくさい、にんじん、長ねぎ、こまつな、にら	半つき米、しらす、砂糖、麦みそ、じゃがいも、ホットケーキミックス、なたね油	本みりん、料理酒、こくちしよゆ、うすくちしよゆ、煮干したし、麦茶、抹茶
4	土	ごはん さといもをぼろ煮 すまし汁(そらめん)	グリーンコープのおやつ ミルクココア	厚揚げ、豚ひき肉、油揚げ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ふなしめじ、たけのこ、グリーンピース、干しいたけ、大葉	半つき米、さいも、なたね油、砂糖、かたくり粉、そらめん、ミルクココア	うすくちしよゆ、こくちしよゆ、みりん風調味料、かつお・昆布だし、麦茶、クラッカー
6	十五夜メニュー	栗ご飯 魚の照り焼き 柿なます すまし汁(まいにけ)	さつまいもだんご 麦茶	さつまいも、油揚げ、おから、きな粉	だいこん、にんじん、柿、まいにけ、はくさい	半つき米、日本ぐり、上白糖、なたね油、いりごま、砂糖、さつまいも、かたくり粉	食塩、料理酒、みりん風調味料、こくちしよゆ、うすくちしよゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、麦茶
7	火	ごはん 鶏天 小松菜のごま和え みそ汁(豆腐)	グリーンコープのおやつ ミルクココア	鶏もも肉、ツナ、木綿豆腐、スキムミルク	にんにく、しょうが、こまつな、にんじん、りくとうもやし、だいこん、わかめ、長ねぎ	半つき米、天ぷら粉、なたね油、すりごま、上白糖、麦みそ、ミルクココア	料理酒、めんつゆ、こくちしよゆ、うすくちしよゆ、煮干したし、麦茶
8	種別り	味噌煮込みうどん ひじきサラダ だもの	鮭おにぎり 麦茶	鶏もも肉、ベーコン、さけ	だいこん、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、干しひじき、きゅうり、キャベツ、みかん、大葉	干しうん、上白糖、麦みそ、砂糖、ごま油、ごま、半つき米、いりごま	かつお・昆布だし、こくちしよゆ、豆みそ、うすくちしよゆ、穀物酢、揚げせんべい、麦茶
9	木	ごはん 和風オムレツ きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁(だいこん)	グリーンコープのおやつ ミルク	卵、鶏ひき肉、しらす干し、油揚げ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、干しひじき、わかめ、きゅうり、りくとうもやし、こまつな、だいこん	半つき米、砂糖、なたね油、麦みそ	かつおだし、本みりん、こくちしよゆ、うすくちしよゆ、穀物酢、煮干したし、麦茶、ペーパーナッツ
10	種別り(雨天時) いろか組 リクエストメニュー	タコライス マカロニサラダ コーンスープ	♥フルーツヨーグルト(みかん) 麦茶	豚ひき肉、大豆水煮缶、粉チーズ、魚肉ハム、ベーコン、牛乳、プレーンヨーグルト	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、にんにく、ホールトマト缶、キャベツ、きゅうり、レモン、コーン缶、スイートコーン、パセリ、りんご、みかん缶	半つき米、なたね油、マカロニ、マヨネーズ、マーガリン、砂糖、コーンフレーク	トマトケチャップ、中濃ソース、うすくちしよゆ、コンソメ、食塩、麦茶
11	土	ロールパン クリームシュー キャベツのサラダ だもの	グリーンコープのおやつ ミルクココア	鶏もも肉、牛乳、ロースハム、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ふなしめじ、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、なし	ロールパン(卵無)、マーガリン、ミルクココア	コンソメ、ホワイトソース、和風ドレッシング、麦茶
14	火	ごはん 魚のねば味噌焼き さつまいもサラダ わかめスープ	グリーンコープのおやつ ミルク	白身魚、ロースハム、ベーコン、スキムミルク	長ねぎ、にんにく、にんじん、きゅうり、わかめ、みずな	半つき米、いりごま、麦みそ、砂糖、ごま油、さつまいも、マヨネーズ	料理酒、本みりん、穀物酢、中華だし、うすくちしよゆ、麦茶
15	いろか組 リクエストメニュー	♥カレーライス かみかみ味噌ドレサラダ だもの	チーズオカチャ 麦茶	豚もも肉、ツナ、ピザ用チーズ、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、切干しただいこん、れんこん、スイートコーン、みかん	半つき米、じゃがいも、炒め油、麦みそ、砂糖、ごま油、中力粉、オリーブ油	カレーウ、こくちしよゆ、穀物酢、麦茶、ドライイースト、ベーキングパウダー、食塩、水
16	山で あそび！金	愛情弁当	グリーンコープのおやつ 麦茶	愛情弁当とお水(水またはお茶)の用意をお願いします。			
17	パンの日	セレクトパン ジャーマンポテト トマトスープ 牛乳	干しエビと塩昆布おにぎり 麦茶	ベーコン、牛乳、さくらえび	たまねぎ、玉ねぎ、にんにく、パセリ、キャベツ、にんじん、セロリ、ホールトマト缶、塩昆布	じゃがいも、炒め油、半つき米、いりごま、ごま油	メロンパン、あんパン、カレーパン、ジャムパン、コンソメ、食塩、こしょう、うすくちしよゆ、麦茶
18	グループ 懇談会	ごはん すき焼き風煮 みそ汁(もやし)	さつまいもふりかけしよ <郷土料理> 麦茶	牛もも肉、焼き豆腐、油揚げ、卵、牛乳	はくさい、にんじん、長ねぎ、こまつな、りくとうもやし、にら、レーズン	半つき米、しらす、砂糖、じゃがいも、麦みそ、さつまいも、薄力粉、黒砂糖	本みりん、料理酒、こくちしよゆ、うすくちしよゆ、煮干したし、麦茶、ベーキングパウダー
20	べんざん組 リクエストメニュー	中華丼 かぼちゃサラダ トマトと卵のスープ	♥ホットケーキ 麦茶	豚もも肉、えび、蒸しかまぼこ、プロセスチーズ、ロースハム、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ、かぼちゃ、きゅうり、レーズン、トマト	半つき米、ごま油、かたくり粉、マヨネーズ、ホットケーキミックス、砂糖、マーガリン、メープルシロップ	中華だし、うすくちしよゆ、料理酒、ずし酢、麦茶
21	火	ごはん 鶏天 小松菜のごま和え みそ汁(豆腐)	グリーンコープのおやつ ミルクココア	鶏もも肉、ツナ、木綿豆腐、スキムミルク	にんにく、しょうが、こまつな、にんじん、りくとうもやし、だいこん、わかめ、長ねぎ	半つき米、天ぷら粉、なたね油、すりごま、上白糖、麦みそ、ミルクココア	料理酒、めんつゆ、こくちしよゆ、うすくちしよゆ、煮干したし、麦茶
22	水	ごはん 白身魚のカレーニエール 野菜の昆布和え みそ汁(厚揚げ)	ふかし芋 麦茶	ぶり、厚揚げ	きゅうり、にんじん、はくさい、塩昆布、なす、こねぎ	半つき米、薄力粉、マーガリン、麦みそ、さつまいも	食塩、カレー粉、洗ったの素、煮干したし、麦茶
23	木	ロールパン クリームシュー キャベツのサラダ だもの	グリーンコープのおやつ ミルクココア	鶏もも肉、牛乳、ロースハム、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ふなしめじ、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、なし	ロールパン(卵無)、マーガリン、ミルクココア	コンソメ、ホワイトソース、和風ドレッシング、麦茶
24	種別りの日	ごはん ♥納豆和え すまし汁(そらめん)	抹茶あずき蒸しパン 麦茶	焼きわら納豆、しらす干し、厚揚げ、ゆで小豆缶、牛乳、卵	にんじん、りくとうもやし、ほうれんそう、あおのり、干しいたけ、大葉	半つき米、そらめん、ホットケーキミックス、砂糖、なたね油	こくちしよゆ、本みりん、かつお・昆布だし、うすくちしよゆ、麦茶、抹茶
25	土	タコライス マカロニサラダ コーンスープ	グリーンコープのおやつ ミルク	豚ひき肉、大豆水煮缶、粉チーズ、魚肉ハム、ベーコン、牛乳、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、にんにく、ホールトマト缶、キャベツ、きゅうり、レモン、コーン缶、スイートコーン、パセリ	半つき米、なたね油、マカロニ、マヨネーズ、マーガリン	トマトケチャップ、中濃ソース、うすくちしよゆ、コンソメ、食塩、麦茶、クラッカー
27	いろか組 リクエストメニュー	ごはん 魚のねば味噌焼き さつまいもサラダ わかめスープ	♥フルーツヨーグルト(みかん) 麦茶	白身魚、ロースハム、ベーコン、プレーンヨーグルト	長ねぎ、にんにく、にんじん、きゅうり、わかめ、みずな、りんご、みかん缶	半つき米、いりごま、麦みそ、砂糖、ごま油、さつまいも、マヨネーズ、コーンフレーク	料理酒、本みりん、穀物酢、中華だし、うすくちしよゆ、麦茶
28	火	栗ご飯 鶏の照り焼き 柿なます すまし汁(まいにけ)	グリーンコープのおやつ ミルクココア	鶏もも肉、油揚げ、スキムミルク	だいこん、にんじん、柿、まいにけ、はくさい	半つき米、日本ぐり、上白糖、いりごま、砂糖、ミルクココア	食塩、料理酒、みりん風調味料、こくちしよゆ、うすくちしよゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、麦茶
29	いろか組 べんざん組 リクエストメニュー	♥カレーライス かみかみ味噌ドレサラダ だもの	♥ホットケーキ 麦茶	豚もも肉、ツナ、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、キャベツ、切干しただいこん、れんこん、スイートコーン、みかん	半つき米、じゃがいも、炒め油、麦みそ、砂糖、ごま油、ホットケーキミックス、マーガリン、メープルシロップ	カレーウ、こくちしよゆ、穀物酢、麦茶
30	木	ごはん 和風オムレツ きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁(だいこん)	グリーンコープのおやつ ミルク	卵、鶏ひき肉、しらす干し、油揚げ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、干しひじき、わかめ、きゅうり、りくとうもやし、こまつな、だいこん	半つき米、砂糖、なたね油、麦みそ	かつおだし、本みりん、こくちしよゆ、うすくちしよゆ、穀物酢、煮干したし、麦茶、ペーパーナッツ
31	金	ほうとう風うどん ひじきサラダ だもの	鮭おにぎり 麦茶	豚もも肉、豚ひき肉、油揚げ、ベーコン、さけ	だいこん、かぼちゃ、ごぼう、長ねぎ、干しひじき、きゅうり、にんじん、キャベツ、りんご、大葉	麦みそ、うん、砂糖、ごま油、ごま、半つき米、いりごま	煮干したし、うすくちしよゆ、穀物酢、麦茶

※ 献立表の♥は、リクエストメニューです。それぞれのクラスから順番でリクエストメニューを出してもらっています。

※ 3歳未満児の午前おやつは「グリーンコープのおやつ」と麦茶を提供いたします。

※ 離乳食は別途、個々の段階に応じたメニューになります。

※ 食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。

※ 延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。

※ 給食、おやつに關しての心配、質問等がございましたら、ご連絡なく給食室の方へお立ち寄りください。

※ 当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。

※ 天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。

## 10月の旬の食材

<野菜> さつまいも、さといも、れんこん、しいたけ、エリンギ、しめじ、しょうが

<魚介> さけ、さんま、いわし、さば

<果物> なし、かき、ぶどう、くり

「グリーンコープのおやつ」は以下の商品を使用します。  
入荷状況により、その他の商品を使用する場合もございます。ご了承ください。

・ベジタブルスティック・ひと掴揚げせん・小魚せんべい・えびしよ・ごまスタック  
・つなごらっせ・動物ほらう・うの花クッキー・ビスケット・さくところしよ・星せんべい  
・おにぎりせんべい・ごぼうせんべい・ペーパーナッツ・サラダせんべい・クラッカー

