

令和7年10月 献立表



日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	3じのおやつ
1	水	春雨のチャプチェ	豚肉(30)	ピーマン(7)もやし(25) にんじん(10)	春雨(3) ごま油 砂糖	醤油 みりん 中華だし	フルーツヨーグルト ヨーグルト(50) 梨(25)みかん缶(25) 砂糖(3) 麦茶
		コーンスープ		たまねぎ(23)にら(2) エリンギ(8)クリームコーン缶(20)		中華だし 醤油	
		ごはん			五分つき米		
2	木	魚の南蛮漬け	白身魚(40)	にんじん(12)たまねぎ(24) ピーマン(7)	油 片栗粉 砂糖	醤油 みりん 酢 酒	グリーンコープのおやつ
		コンソメスープ		だいこん(23)エリンギ(8) ほうれんそう(3)		コンソメ 醤油	
		ごはん			五分つき米		
3	金	厚揚げのそぼろ炒め	豚ひき肉(30) 厚揚げ(25)	にんじん(8)たまねぎ(30) チンゲンサイ(17)	砂糖 片栗粉 油	醤油 みりん	レーズンクッキー レーズン(2)小麦粉(15)卵(8) 砂糖(4)無塩バター(4) ベーキングパウダー(0.5) 麦茶
		みそ汁	みそ(9)	もやし(18)えのき(8) こねぎ(2)		いりこだし	
		わかめごはん			五分つき米	混ぜ込みわかめ	
6	月	十五夜メニュー	＜お月見パン＞ バーガーパン(40) 卵(50)レタス(12) ハム(10)スライスチーズ(18) マヨネーズ 油	＜やさいのドレッシング和え＞ キャベツ(30)にんじん(8)しらす干し(5) ドレッシング ＜みかん＞ みかん(50)	＜さといもスープ＞ たまねぎ(23)しめじ(8) さといも(20)ほうれんそう(3) コンソメ 醤油		みたらし団子 白玉粉(20) 絹ごし豆腐(18) 黒砂糖(5) 醤油 片栗粉 麦茶
7	火	鶏の照り焼き丼	鶏もも肉(35)	キャベツ(32)たまねぎ(25) こねぎ(2)	五分つき米 砂糖 油	醤油 みりん	グリーンコープのおやつ
		やさいのめんつゆ和え		こまつな(18)にんじん(12)もやし(20)		めんつゆ	
		油揚げのみそ汁	みそ(9) 油揚げ(8)	だいこん(20)しめじ(8) とうみょう(2)		いりこだし	
8	水	鮭のみそ炒め	鮭(30) みそ(4)	キャベツ(30)しめじ(12) にんじん(10)チンゲンサイ(12)	砂糖 油	みりん 酒 醤油	10/8 おにぎり 五分つき米 塩 焼きのり 麦茶 10/27 さつまいもスティック 麦茶
		あおさ汁		あおのり(8)もやし(17)えのき(8) ふかねぎ(3)		鯉昆布だし 醤油	
		ごはん			五分つき米		
9	木	ナポリタン	ウィンナー(12)	たまねぎ(22)ピーマン(7) しめじ(7)	スパゲティ麺(40) 油	ケチャップ こしょう 醤油	グリーンコープのおやつ
		コンソメスープ		もやし(18)エリンギ(8) パセリ(0.5)		コンソメ 醤油	
		チーズサラダ	チーズ(5)	キャベツ(33)にんじん(8)こまつな(17)		ドレッシング	
10	金	八宝菜	鶏むね肉(25)	キャベツ(38)チンゲンサイ(18)にんじん(8) きくらげ(0.5)しょうが(1)	ごま油 片栗粉	酒 中華だし 醤油 みりん	マロンケーキ くり(甘露煮)(7)卵(8)砂糖(4) ホットケーキミックス(23) 牛乳(10) マーガリン(4) 麦茶
		中華スープ	豆腐(23)	たまねぎ(23)しめじ(8) にら(2)		中華だし 醤油	
		ごはん			五分つき米		
11	土	ハヤシライス	牛肉(18)	たまねぎ(25)にんじん(8) ピーマン(7)	じゃがいも(23) 油 五分つき米	ハヤシルウ	グリーンコープのおやつ
		さつまいものマヨネーズ和え		キャベツ(35)きゅうり(10)	さつまいも(20) マヨネーズ	醤油 こしょう	
		果物		みかん(50)			
14	火	とり天	鶏もも肉(40)	にんにく(3)	てんぷら粉 油	醤油	グリーンコープのおやつ
		やさいサラダ		キャベツ(30)にんじん(8)ピーマン(6)		ドレッシング	
		豆腐のすまし汁	豆腐(23)	たまねぎ(23)干しいたけ(0.8) こねぎ(2)		鯉昆布だし 醤油	
30	木	ごはん			五分つき米		ミルクココア
15	水	粗食の日	＜ごはん＞ 五分つき米 ＜ししゃも焼き＞ ししゃも(30)	＜野菜の昆布茶和え＞ キャベツ(35)にんじん(10) きゅうり(15) 昆布茶 醤油	＜厚揚げのみそ汁＞ 厚揚げ(20)なす(8)しめじ(8) とうみょう(2) みそ(9) いりこだし		さつまいもスティック さつまいも(40) 塩 油 ミルクココア
16	木	さんまの塩焼き	さんま(40)			塩 酒	グリーンコープのおやつ
		やさいのナムル		切干大根(2)にんじん(8)こまつな(18)	ごま油 砂糖	醤油 みりん	
		すまし汁	かまぼこ(8)	たまねぎ(23)えのき(8) ふかねぎ(3)		鯉昆布だし 醤油	
17	金	ごはん			五分つき米		ミルク
		揚げ出し豆腐のみぞれがけ	豆腐(40)	だいこん(30)こねぎ(2)	片栗粉 油	めんつゆ	
		さといものみそ汁	みそ(9)	なす(15)えのき(8) こねぎ(2)	さといも(20)	いりこだし	
31	金	炊き込みごはん		干しいたけ(0.8)にんじん(5)ごぼう(8)	五分つき米	醤油 みりん	麦茶
18	土	パンの日	＜セレクトパン＞ タママヨパン(20)メロンパン(20) カレーウインナーパン(20) ミルクパン(20) あんぱん(20)ツナマヨパン(20)	＜豚肉の焼肉風炒め＞ 豚肉(18)たまねぎ(28) えのき(10)ピーマン(8) 油 焼肉のたれ 醤油	＜コンソメスープ＞ キャベツ(15)にんじん(8) ほうれんそう(3) コンソメ 醤油	＜牛乳＞ 牛乳(180) ＜果物＞ バナナ(50)	グリーンコープのおやつ ミルクココア
22	水	愛情弁当の日		愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。			グリーンコープのおやつ 麦茶

★3歳未満児の午前のおやつ、延長保育のおやつはグリーンコープの商品と飲み物になります。
★献立に書いてある()は、グラム数です。
★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。

♪10月の旬の食材♪

＜野 菜＞かぶ、さつまいも、しいたけ、さといも、れんこん、しめじ
＜果 物＞なし、かき、ぶどう、くり
＜魚介類＞さけ、さんま、いわし、さば

