



10月予定献立表



令和7年度

認定こども園 東雲幼稚園

日	曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児 付け合わせ	おやつ	
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)
1	水	秋の豚汁・ヤンニョム風ウィンナー 納豆野菜和え・ミニトマト・バナナ	豚肉・高野豆腐・ハム 脱脂粉乳・ひきわり納豆 ウィンナー	人参・ごぼう・しいたけ えのきたけ・ねぎ・小松菜 もやし・ミニトマト・バナナ	さつまいも・マヨネーズ 糸こんにゃく・ごま油 砂糖・ごま	煮玉子	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
2	木	さわらと人参の煮物・ポテトサラダ 大根とチンゲン菜のみそ汁・オレンジ	さわら・ハム 脱脂粉乳	冷凍ミックスベジタブル 人参・大根・チンゲン菜 わかめ・オレンジ	じゃがいも・砂糖 マヨネーズ	きゅうりの おかわ和え	麦茶・お菓子	牛乳 豆腐ドーナツ
3	金	お弁当の日					豆乳・お菓子	カルピス お菓子
4	土	豚肉のすき焼き風煮物・きゅうりと人参の昆布和え さつまいもとわかめのみそ汁・パイン缶	豚肉・焼き豆腐 脱脂粉乳	玉ねぎ・白菜・えのきたけ ねぎ・きゅうり・人参・塩昆布 わかめ・パイン缶	糸こんにゃく 砂糖・さつまいも	小松菜飯	麦茶 ミニソーセージ	牛乳・お菓子
5	日							
6	月	月見うどん・きゅうりの酢の物 チキンナゲット・キャンディチーズ・ぶどう	鶏もも肉・卵・ちくわ 冷凍チキンナゲット・チーズ	人参・干しいたけ 玉ねぎ・ねぎ・きゅうり わかめ・ぶどう	ゆでうどん・砂糖 三温糖	じゃこおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳 豆腐みたらし団子
7	火	辛い鶏チリ・かみかみサラダ 田舎汁・りんご	鶏もも肉・木綿豆腐・豚肉 しらす干し・脱脂粉乳	ねぎ・きゅうり・人参 切干大根・わかめ・ごぼう かぼちゃ・りんご	片栗粉・油・砂糖 ごま・三温糖・ごま油	里芋ご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
8	水	豚肉と野菜のカレー炒め・粉ふきいも キャベツとあさりのみそ汁・ミニゼリー	豚肉・油揚げ・脱脂粉乳 冷凍あさりむき身	玉ねぎ・人参・ピーマン 青のり・キャベツ	じゃがいも	ミニトマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
9	木	ベーコンオムレツ・マカロニサラダ・豆乳汁 ごま昆布・キウイフルーツ	卵・ベーコン・牛乳 脱脂粉乳・豆乳	玉ねぎ・冷凍グリーンピース 人参・きゅうり・コーン・キウイ チンゲン菜・えのきたけ・昆布	油・マカロニ・ごま マヨネーズ・さつまいも	レタス	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
10	金	鮭と切干大根のあんかけ・小松菜のおかわ和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁・バナナ	鮭・かにかま・油揚げ かつお節・脱脂粉乳	切干大根・小松菜・玉ねぎ 人参・バナナ	片栗粉・砂糖 じゃがいも	和風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
11	土	炒り豆腐・豚肉と白菜のみそ汁・オレンジ ブロッコリーとトマトの黒ごまサラダ・磯納豆	木綿豆腐・鶏むき肉・卵・豚肉 脱脂粉乳・ひきわり納豆	干しいたけ・人参・玉ねぎ・ねぎ いんげん・ブロッコリー・きゅうり 白菜・ミニトマト・刻みのり・オレンジ	砂糖・ごま	さつまいもの甘煮	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
12	日							
13	月	スポーツの日						
14	火	きのこカレー・さきいかサラダ・ゆで卵・オレンジ 福神漬け・キャベツと豆腐のコンソメスープ	豚むき肉・脱脂粉乳 さきいか・卵・木綿豆腐	しいたけ・しめじ・玉ねぎ 人参・きゅうり・福神漬け キャベツ・わかめ・オレンジ	じゃがいも マヨネーズ	コーンライス	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
15	水	肉コーンコロケ・レタス・ナポリタン きのこスープ	豚むき肉・脱脂粉乳・卵 魚肉ソーセージ・粉チーズ	玉ねぎ・コーン・レタス ピーマン・人参・えのきたけ しめじ・いんげん	じゃがいも・小麦粉・砂糖 パン粉・油・スパゲティ	人参ご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
16	木	さばと玉ねぎのみそ煮・大根と里芋のすまし汁 ブロッコリーと人参のおかわ和え・梨	さば・脱脂粉乳 かつお節	玉ねぎ・ブロッコリー・人参 大根・わかめ・梨	砂糖・冷凍里芋	玉子豆腐	麦茶 ミニゼリー	牛乳・お菓子
17	金	鶏肉のふっくら焼き・なすとあさりのみそ汁 チンゲン菜のコーン炒め・りんご	鶏むね肉・油揚げ・脱脂粉乳 冷凍あさりむき身	チンゲン菜・えのきたけ 玉ねぎ・人参・なす クリームコーン缶・りんご	砂糖・油・片栗粉	炒り卵	豆乳・お菓子	牛乳 さつまいも蒸しパン
18	土	厚揚げと豚肉のみそ煮・ごぼうサラダ 里芋とえのきのすまし汁・バナナ	厚揚げ・豚肉 ハム	玉ねぎ・人参・ごぼう コーン・えのきたけ・ねぎ わかめ・バナナ	春雨・砂糖・冷凍里芋 ごま・マヨネーズ	ゆでブロッコリー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
19	日							
20	月	さつまいもシチュー・たまごサラダ 豚肉と野菜のごま炒め・トマト・梨	鶏むね肉・牛乳・卵 脱脂粉乳・豚肉	玉ねぎ・人参・ねぎ 冷凍ミックスベジタブル トマト・梨	さつまいも・ごま マヨネーズ	ほたてピラフ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
21	火	肉じゃが・小松菜とキャベツのしらすサラダ 豆腐とわかめのみそ汁・りんご	豚肉・しらす干し 絹ごし豆腐・油揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ 冷凍グリーンピース・小松菜 わかめ・ねぎ・りんご	じゃがいも・砂糖 油	ボイルウィンナー	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子
22	水	揚げ豆腐の和風あんかけ・なすともやしのみそ汁 きゅうりの黒ごまサラダ・オレンジ	木綿豆腐・鶏むき肉 油揚げ・脱脂粉乳	玉ねぎ・人参・黒きくらげ・いんげん えのきたけ・なす・ブロッコリー ねぎ・きゅうり・もやし・オレンジ	片栗粉・油・砂糖 ごま	鯖缶炊き込みご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
23	木	筑前煮・ほうれん草のツナ和え・ミニゼリー 里芋と油揚げのみそ汁・のりたま	鶏もも肉・ツナ缶 油揚げ・脱脂粉乳	れんこん水煮・ごぼう・人参 大根・いんげん・ほうれん草 キャベツ・コーン・わかめ	砂糖・冷凍里芋	ソーセージソテー	麦茶・お菓子	牛乳 たぬきにぎり
24	金	ちゃんぽんラーメン・煮玉子 焼きギョーザ・トマトのツナ和え・バナナ	豚肉・さつま揚げ・卵 冷凍ギョーザ・ツナ缶	キャベツ・玉ねぎ・もやし 人参・トマト・きゅうり・バナナ	生中華麺・ごま油 砂糖	鮭わかめおにぎり	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
25	土	さばハンバーグ・パスタサラダ あさりとキャベツの豆乳汁・キウイフルーツ	豚むき肉・さば水煮缶・牛乳 脱脂粉乳・卵・ツナ缶 冷凍あさりむき身・豆乳	玉ねぎ・えのきたけ・きゅうり 人参・コーン(粒・クリーム) キャベツ・キウイフルーツ	パン粉・スパゲティ 油・マヨネーズ	さつまいもご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
26	日							
27	月	ポークビーンズ・切干大根のツナサラダ わかめともやしのスープ・バナナ	豚肉・大豆水煮缶 ツナ缶	玉ねぎ・切干大根・きゅうり 人参・ホールトマト缶・わかめ もやし・コーン・ねぎ・バナナ	じゃがいも・砂糖	鮭フレーク	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
28	火	てりやき野菜丼・和風冷奴・かきたま汁 ひじきの炒り煮・キウイフルーツ	鶏もも肉・絹ごし豆腐・卵 油揚げ・なると・脱脂粉乳	キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参 刻みのり・ひじき・いんげん えのきたけ・ねぎ・キウイ	砂糖・片栗粉	トマト	麦茶・焼きいも	牛乳・お菓子
29	水	白身魚のもみじ焼き・じゃがいもきんぴら 豆腐とチンゲン菜のみそ汁・オレンジ	たら・木綿豆腐 脱脂粉乳	人参・ごぼう・チンゲン菜 玉ねぎ・えのきたけ オレンジ	片栗粉・油・砂糖 じゃがいも・ごま	ミートボール	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
30	木	鶏肉ののり焼き・さつまいものみそ汁 れんこんと切干大根のナポリタン風・柿	鶏もも肉・脱脂粉乳 ウィンナー	刻みのり・切干大根・人参 ピーマン・玉ねぎ・もやし れんこん水煮・わかめ・柿	砂糖・片栗粉 さつまいも	キャンディチーズ	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
31	金	かぼちゃのシチュー・マカロニのトマト煮 チーズ入りスクランブルエッグ・りんご	鶏むね肉・脱脂粉乳・牛乳 豚むき肉・粉チーズ・卵 チーズ	かぼちゃ・玉ねぎ・人参 粉パセリ・りんご	マカロニ・砂糖 油	食パン	麦茶・お菓子	牛乳 おからクッキー

丈夫な骨を作るためには

丈夫な骨を作るためには、①牛乳やチーズ、小魚など、
食事からカルシウムをとること ②運動で骨に刺激を
与えること ③カルシウムを取り込むためのビタミンD
が体内に十分あること が必要です。ビタミンDの多く
は、太陽光を浴びることで生成されます。カルシウムを
十分にとり、外で元気に遊ぶことで丈夫な骨が作られて
いきます。

	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	410	356	517	465
たんぱく質(g)	20.5	18.6	20.7	19.2
脂 質(g)	17.1	15.8	15.5	15.9
食 塩(g)	1.6	1.7	1.5	1.6

●以上児(桜組・竹組・松組)です。
家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。
◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。
◎献立表は、都合により変更になることがあります。

種類の日
10月 6日(月)
10月24日(金)
おにぎり可