

献立表



10月は「食欲の秋」「実りの秋」と言う言葉があるように、旬の食材が豊富な季節です。
野菜には、それぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労回復を促し、冬の寒さに備えて体を温める効果がありますので旬の作用積極的に摂取できる給食を提供していきます。



2025年10月 ※献立はいつでも差上げられますのでお声掛けください。 太子保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01水	御飯 つるんチャイナ かぶときゅうりの昆布和え 白菜スープ	361.1(277.8) 11.7(9.0) 8.0(6.0)	米、はるさめ、三温糖、油 ホットケーキ粉	豚肉、牛乳、チーズ 卵	きゅうり、かぶ、もやし はくさい、にんじん にら、しめじ、干しいたけ 塩こんぶ、しょうが だいこん	しょうゆ、食塩	茹大根	チーズホットケーキ	
02木	御飯 チキンピカタ 小松菜とツナのサラダ 味噌汁(えのき・玉ねぎ)	462.3(375.5) 20.0(16.5) 19.6(15.6) 2.3(1.9)	米、じゃがいも マヨネーズ、油 小麦粉	鶏もも肉、ツナ、みそ 粉チーズ、かつお節 卵	こまつな、レタス にんじん、たまねぎ えのきたけ	ケチャップ、食塩、しょうゆ	茹人参	じゃが芋チップス	
03金	麦御飯 豆腐のうま煮 れんこんカレー炒め 味噌汁(わかめ・ねぎ)	547.0(482.0) 17.8(14.8) 23.3(18.8)	米、押麦、三温糖、 オリーブ油、片栗粉、油 さつまいも、マカロニ	木綿豆腐、みそ ベーコン 豚肉	れんこん、たまねぎ、ねぎ にんじん、もやし、わかめ キャベツ、しめじ	和風だし、しょうゆ みりん、食塩、カレー粉 こしょう 中濃ソース	さつま芋	焼スパゲティ	
04土	鶏南蛮うどん オレンジ	254.7(208.4) 11.2(9.1) 4.9(3.9)	ゆでうどん、片栗粉 三温糖	鶏肉	オレンジ、たまねぎ、ねぎ にんじん、しいたけ	めんつゆ、しょうゆ、みりん			
06月	御飯(雑穀入り) 鯖の塩焼き ブロッコリーサラダ けんちん汁	421.1(411.5) 16.6(16.8) 14.1(15.1)	さつまいも、米、さといも 砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、みそ バター、かつお節 さば	ブロッコリー、にんじん だいこん、しらたき ごぼう、コーン、ねぎ	しょうゆ、食塩	牛乳	スイートポテト	十五夜
07火	御飯 はなぎょうざ 春雨サラダ 中華スープ	540.2(446.1) 15.2(14.0) 7.2(6.8)	米、はるさめ、三温糖 ごま油、油 しゅうまいの皮	豚ひき肉、ハム 豆乳	えのき、きゅうり、にんにく キャベツ、にんじん ねぎ、しいたけ、にら 黒きくらげ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酢 食塩、オイスターソース	豆乳	わかめおにぎり	
08水	御飯 味噌カツ スパゲッティサラダ 豆乳スープ	789.6(633.9) 22.2(17.8) 50.3(39.7)	米、じゃがいも、砂糖 パン粉、油、マヨネーズ 小麦粉 スパゲティ、パン粉	牛乳、豆乳、生クリーム 白みそ、バター ゼラチン ベーコン 豚肉	たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ	食塩、白こしょう	茹人参	パンナコッタ	音楽指導
09木	御飯 タンドリーチキン まっくろくろすけサラダ 野菜スープ	430.3(379.2) 14.3(12.3) 9.6(8.3)	さつまいも、米、三温糖、油 ホットケーキ	鶏もも肉、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ レタス、きゅうり、ひじき コーン缶、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、酢 食塩、カレー粉	蒸しパン	焼き芋	
10金	麦御飯 ブルコギ 里芋煮 味噌汁(小松菜・油揚げ)	605.3(500.7) 24.0(20.5) 20.3(17.8)	さといも、米、強力粉 押麦、砂糖、三温糖 すりごま、油、ごま油 強力粉	牛乳、油揚げ、みそ バター 豚肉	たまねぎ、にんじん しらたき、こまつな、にら にんにく、だいこん	しょうゆ、みりん、食塩 ドライイースト、和風だし	茹大根	手作りパン 牛乳	
11土	親子丼 味噌汁	393.9(312.8) 15.1(12.2) 8.3(6.7)	米、さつまいも、三温糖	卵、鶏むね肉 みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ にんじん、しいたけ	しょうゆ、みりん、和風だし			
14火	御飯 マーボー豆腐 かにかまサラダ わかめスープ	463.0(418.8) 17.8(17.4) 12.7(13.8)	米、黒砂糖、片栗粉 三温糖、油、ごま油 ホットケーキ	木綿豆腐、牛乳、牛乳 みそ かにかまぼこ 豚ひき肉	レタス、たまねぎ、きゅうり ねぎ、にら、しいたけ にんじん、わかめ にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、食塩 白こしょう	牛乳	黒糖蒸しパン	
15水	カレーうどん フライドポテト 飲むヨーグルト	582.4(517.5) 16.6(14.5) 12.5(10.0)	米、じゃがいも油 片栗粉、三温糖 ゆでうどん	バター なると 豚肉	たまねぎ、にんじん ねぎ、コーン、バナナ	ケチャップ、めんつゆ しょうゆ、食塩、コンソメ カレールウ	バナナ	ケチャップおにぎり	
16木	御飯 春巻き 五目納豆 味噌汁(なめこ・あおさ)	542.9(458.4) 18.4(16.0) 22.5(18.7)	米、油、ごま、砂糖 ごま油 春巻きの皮	牛乳、納豆、みそ、バター がらスープ、かつお節 しらす干し 豚ひき肉	キャベツ、にんじん たけのこ、なめこ、こまつな、 あおさ、ねぎ だいこん、干しいたけ しょうが、あおのり、だいこん	しょうゆ、めんつゆ、みりん オイスターソース	茹大根	手作りおこし 牛乳	避難訓練
17金	御飯 和風チキン にんじんしりしり ほうれん草とベーコンのミルクスープ	421.8(329.3) 21.6(17.3) 15.5(12.5)	米、ごま油、油 焼き麴	鶏もも肉、牛乳、ツナ ベーコン	にんじん、レタス、にんじん ほうれんそう、あおのり	しょうゆ、食塩、和風だし 白こしょう	茹人参	麴ラスク	4.5歳児遠足
18土	ミートソース 野菜スープ	248.9(193.1) 10.4(8.1) 6.2(4.7)	じゃがいも スパゲティ	豚ひき肉 粉チーズ、バター	たまねぎ、キャベツ にんじん、パセリ	ケチャップ、食塩、こしょう			
20月	御飯 魚と野菜のカラフルソテー 切干大根の煮物 味噌汁(豆腐・ねぎ)	455.7(424.8) 16.2(16.3) 15.3(15.2)	米、砂糖、三温糖、油	かじき、木綿豆腐、みそ 油揚げ、かつお節、豆乳	にんじん、たまねぎ、コーン しいたけ、ねぎ、ピーマン 切り干しだいこん 赤ピーマン	しょうゆ、みりん	豆乳	シュガーバイ	4.5歳児遠足 予備日
21火	御飯 カントリー風炒め はんぺんのバター焼き 洋風スープ	746.6(588.3) 17.8(14.5) 35.6(27.6)	さつまいも、米、砂糖 油、三温糖 小麦粉	牛乳、バター 豚肉 卵 はんぺん	たまねぎ、キャベツ、コーン にんじん、セロリー、ピーマン	カレー粉、ケチャップ、食塩 中濃ソース	茹人参	おさつスコーン 牛乳	
22水	御飯 コロッケ 大根とさつま揚げ煮 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)	461.9(422.6) 17.9(17.5) 9.6(11.1)	じゃがいも、米、三温糖 油、ごま パン粉 小麦粉	牛乳、さつま揚げ、納豆 みそ、かつお節 豚ひき肉 干しえび 卵	だいこん、たまねぎ キャベツ、にんじん ほうれんそう、ねぎ しいたけ、あおのり	しょうゆ、食塩、こしょう 中濃ソース	牛乳	納豆おやき	
23木	御飯 回鍋肉 カボサツサラダ 春雨スープ	592.3(521.8) 14.8(13.7) 29.6(24.6)	米、さつまいも、マヨネーズ はるさめ、三温糖、片栗粉油、 じゃがいも 小麦粉	油揚げ、みそ、かつお節 豚肉 ハム	キャベツ、日本かぼちゃ だいこん、きゅうり ピーマン、にんじん、ねぎ しいたけ、チンゲンサイ	めんつゆ、しょうゆ、食塩 白こしょう	蒸しじゃがいも	すいとん	
24金	食パン チキンのクリーム煮 ナポリタン 野菜スープ	622.0(476.8) 19.6(15.0) 15.3(11.9)	米、じゃがいも、砂糖、ごま、 三温糖 食パン マカロニ 小麦粉	牛乳、鶏もも肉、バター みそ、粉チーズ ベーコン	たまねぎ、はくさい ブロッコリー、しめじ ピーマン、マッシュルーム 缶、にんじん、だいこん	ケチャップ、みりん、食塩 ウスターソース	茹大根	みそ焼きおにぎり	
25土	焼きそば 野菜スープ	275.9(212.1) 10.1(7.9) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	キャベツ、もやし、コーン にんじん	食塩			
27月	卵あんかけ御飯 わかめサラダ ワンタンスープ	474.5(408.9) 16.5(15.4) 11.2(11.9)	米、油、砂糖、片栗粉 ごま油 ホットケーキ ワンタンの皮	牛乳、こしあん 卵 かにかまぼこ	レタス、たまねぎ、きゅうり にんじん、万能ねぎ、ねぎわ かめ、干しいたけ	しょうゆ、酢、中華だし 食塩、白こしょう	牛乳	どら焼き	運動会全体 練習
28火	御飯 塩じゃが 白菜のごま酢和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	522.8(435.4) 16.0(13.7) 22.6(18.9)	じゃがいも、米、マヨネーズ 砂糖、すりごま、油	牛乳、チーズ、みそ 油揚げ ハム	はくさい、にんじん たまねぎ、ほうれんそう にんにく	酢、食塩、黒こしょう	茹人参	ハムチーズせんべい 牛乳	
29水	五目うどん さつま芋の甘煮 飲むヨーグルト	538.4(483.9) 16.0(14.5) 8.8(7.6)	さつまいも、米、もち米 三温糖、油、ごま油 ゆでうどん	かつお節 豚肉 豚ひき肉	はくさい、にんじん、たけの こ、しいたけ、ねぎ 干しいたけ、だいこん	しょうゆ、めんつゆ みりん	茹大根	中華おこわおにぎり	
30木	御飯(雑穀入り) チキン南蛮 れんこんの金平 みかん 味噌汁(さつまいも・玉葱)	700.0(551.3) 20.1(14.3) 30.4(23.8)	米、さつまいも、マヨネーズ 片栗粉、三温糖、砂糖、ごま 油、油、ごま、じゃがいも 小麦粉	鶏もも肉、卵、生クリーム、 牛乳、みそ	みかん、れんこん、バナナ たまねぎ、にんじん レタス、きゅうり、しょうが にんにく、レモン果汁	しょうゆ、みりん、酢 白こしょう、食塩	蒸しじゃがいも	バナナクレープ	誕生会
31金	御飯 ハンバーグ マカロニサラダ かぼちゃのポタージュスープ	848.5(728.4) 25.7(21.4) 36.7(29.6)	米、砂糖、マヨネーズ ざらめ糖、オリーブ油 砂糖、さつまいも 小麦粉 マカロニ パン粉	牛乳 生クリーム、バター ハム 豚ひき肉 卵	レタス、かぼちゃ たまねぎ、きゅうり にんじん、パセリ	食塩、コンソメ、白こしょう ウスターソース	さつま芋	ハロウィンクッキー 牛乳	

※献立は都合により変更することがあります。※未満児は午前おやつ・昼食・午後おやつ時に麦茶を提供します。以上児は状況に応じて麦茶を提供します。