

10月給食献立予定表「幼児食」

10月食育目標 ～よく噛んで食べよう～

鴨島ひかり乳幼児保育園

※都合により献立を変更することがあります。

2025年10月

日	曜	行事予定	おやつ	献立	材料名	おやつ	エネルギー
			9:00			15:00	タンパク質
1	水		ヨーグルト	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き きゃべつのツナ和え 味噌汁 梨	米 鶏もも肉 マーマレード きゃべつ 人参 ツナ缶 茄子 かぼちゃ ねぎ	人参おにぎり 牛乳	411kcal 15.4g
2	木		バナナ 牛乳	きのこご飯 鮭の煮付け 白菜のフレンチサラダ 味噌汁 オレンジ	米 しめじ 生しいたけ 油揚げ 人参 鮭 白菜 人参 きゅうり 酢 じゃが芋 おつゆ麩 ねぎ	チーズ蒸しパン 牛乳	453kcal 18.9g
3	金		ビスケット 牛乳	牛丼 豆乳味噌汁 バナナ	米 牛肉 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ 豆乳 人参 じゃが芋 ほうれん草	いちごスティック 牛乳	457kcal 17.2g
4	土		せんべい 牛乳	ご飯 ナポリタン すまし汁 バナナ	米 スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ 絹豆腐 わかめ ねぎ	豆乳プリン、せんべい 牛乳	467kcal 20.1g
5	日						
6	月		バナナ 牛乳	ご飯 魚のムニエル 大豆サラダ 味噌汁 りんご	米 鮭 バター 小麦粉 大豆(煮) きゅうり 人参 マヨネーズ チンゲン菜 玉ねぎ 人参	小松菜のケーキ 牛乳	460kcal 18.1g
7	火	合同礼拝	バナナ 牛乳	ご飯 茶碗蒸し 茄子の煮浸し オレンジ	米 卵 鶏もも肉 生しいたけ 人参 ほうれん草 茄子 人参 厚揚げ	アップル風船 ドーナツ 牛乳	508kcal 20.9g
8	水		ヨーグルト	ご飯 魚の生姜煮 ビーフンソテー 味噌汁 バナナ	米 生姜 鯖 ビーフン きゃべつ 人参 玉ねぎ ベーコン おつゆ麩 じゃが芋 ねぎ	スイートポテト 牛乳	437kcal 17.8g
9	木		ヨーグルト	ご飯 鯛の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 バナナ	米 鯛 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 生しいたけ かぼちゃ 生しいたけ	ウインナーロール 牛乳	428kcal 18.5g
10	金	運動会予行	ビスケット 牛乳	ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーサラダ すまし汁 オレンジ	米 牛肉 白菜 人参 生しいたけ 木綿豆腐 ブロッコリー 人参 コーン缶 わかめ さつま芋 ねぎ	鮭のおにぎり 牛乳	454kcal 20.4g
11	土		せんべい 牛乳	親子丼 味噌汁 バナナ	米 卵 鶏もも肉 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ 絹豆腐 小松菜 人参	スイートポテト 牛乳	449kcal 16.9g
12	日						
13	月			スポーツの日			
14	火	身体計測	バナナ 牛乳	ご飯 鯖の味噌煮 ポテトサラダ 味噌汁 りんご	米 鯖 生姜 じゃが芋 人参 きゅうり ツナ缶 マヨネーズ ハム きゃべつ 大根 えのき	ソイブラウニー 牛乳	460kcal 17.4g
15	水	遊びに きませんか 身体計測	ヨーグルト	ご飯 白菜と春雨のスープ煮 かぼちゃのチーズ焼き オレンジ	米 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 春雨 生しいたけ かぼちゃ チーズ ケチャップ	きな粉おにぎり 牛乳	454kcal 16.9g
16	木	身体計測	バナナ 牛乳	ご飯 鮭のピカタ ひじきの煮物 味噌汁 りんご	米 鮭 卵 ケチャップ ひじき 人参 木綿豆腐 ちくわ ほうれん草 玉ねぎ さつま芋	みかんゼリー せんべい 牛乳	446kcal 19.5g
17	金	身体計測	ビスケット 牛乳	【誕生会】ご飯 じゃが芋コロッケ 白菜のツナ和え 味噌汁 オレンジ	米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 小麦粉 パン粉 卵 ケチャップ 白菜 人参 きゅうり ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ ねぎ	誕生ケーキ 牛乳	475kcal 14.9g
18	土		せんべい 牛乳	マーボー丼 ほうれん草の和え物 バナナ	米 豚ミンチ 絹ごし豆腐 玉ねぎ 生しいたけ ほうれん草 人参 しらす	コーンフレーク 牛乳	443kcal 16.2g
19	日						
20	月		ヨーグルト	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーサラダ すまし汁 オレンジ	米 鮭 きゃべつ 玉ねぎ 人参 しめじ バター ブロッコリー 人参 コーン缶 わかめ 絹ごし豆腐 ねぎ	海苔おにぎり 牛乳	406kcal 18.3g
21	火	合同礼拝	バナナ 牛乳	ご飯 鶏の甘辛煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 りんご	米 鶏もも肉 ほうれん草 人参 木綿豆腐 じゃが芋 玉ねぎ ねぎ	いちごスティック 牛乳	430kcal 17.1g
22	水	避難訓練	ヨーグルト	ご飯 白身魚の天ぷら さつま芋と刻み昆布の煮物 味噌汁 オレンジ	米 鯛 小麦粉 卵 さつま芋 人参 玉ねぎ 昆布 大根 かぼちゃ ねぎ	ジャムサンド 牛乳	429kcal 17.2g
23	木		バナナ 牛乳	スタミナ丼 味噌汁 バナナ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 きゃべつ ピーマン 絹ごし豆腐 小松菜	煮込みうどん 牛乳	475kcal 20.2g
24	金	運動会		運動会のため給食の提供はありません		スイートポテト 牛乳	
25	土		せんべい 牛乳	チキンライス かきたま汁 バナナ	米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ 卵 白菜 えのき	ゼリー、せんべい 牛乳	447kcal 16.3g
26	日						
27	月		バナナ 牛乳	ご飯 西京焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	米 鯖 白味噌 マヨネーズ 切干大根 人参 生しいたけ わかめ チンゲン菜 人参	大学芋 牛乳	416kcal 17.2g
28	火		ヨーグルト	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 野菜スープ バナナ	米 豚肉 茄子 玉ねぎ 人参 ピーマン 味噌 おつゆ麩 ねぎ 白菜	メロンパン 牛乳	432kcal 15.6g
29	水		ヨーグルト	お魚3色ご飯 ひじきサラダ 味噌汁 オレンジ	米 鮭 しらす 味付け海苔 ひじき 人参 ツナ缶 かぼちゃ きゃべつ 油あげ ねぎ	豆乳プリン、せんべい 牛乳	429kcal 18.7g
30	木		ビスケット 牛乳	ご飯 高野豆腐の卵とじ きゃべつのしらす和え 味噌汁 りんご	米 高野豆腐 卵 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 生しいたけ きゃべつ 人参 しらす 小松菜 じゃが芋	ホットケーキ 牛乳	516kcal 22.0g
31	金		バナナ 牛乳	ハロウィンハヤシ かぼちゃサラダ みかん	米 牛肉 しめじ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり コーン缶 マヨネーズ	手作りクッキー 牛乳	463kcal 16.8g