

2025年度

10月献立（幼児食用）

下馬鳩ぼっぼ保育園

日 ／ 曜	献 立 名	おやつ	材 料 名		
			午後 午前	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの
1 水 20 月	ご飯 豚肉のみそ炒め 春雨サラダ 五目野菜のスープ	牛乳 カレーチャーハン	米／なたね油／てんさい糖 ／ごま油／普通はるさめ (乾)／きび糖／米	豚モモ肉／米みそ(赤色辛み そ)／甜面醬／ロースハム／ 牛乳／鶏モモ肉	キャベツ／青ピーマン／にんじん ／にんにく／しょうが／きゅうり ／りよくとうもやし／玉葱／セロ リー／ほんしめじ
2 木 27 月	ジャンバラヤ チーズと野菜のサラダ キャベツたっぷりスープ	牛乳 きな粉トースト	米／なたね油／じゃがいも ／食パン／無塩バター／き び糖	鶏モモ肉／ウィンナー／ブ ロセスチーズ／ヨーグルト (全脂無糖)／豚ロース肉／牛乳 ／きな粉(大豆)	玉葱／セロリー／青ピーマン／に んにく／にんじん／きゅうり／り んご／キャベツ／干し椎茸
3 ／ 金	ご飯 ちゃんちゃん焼き きゅうりときのこの梅和え 豆腐とさつま芋の澄し汁	牛乳 プアマンケーキ	米／きび糖／無塩バター／ さつまいも／上新粉／じゃ がいも／なたね油	しろさけ／麦みそ／木綿豆 腐／生わかめ／牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ／りよ くとうもやし／青ピーマン／きゅ うり／こまつな／梅(塩漬)／梅び しお／えのきたけ／エリンギ／生 しいたけ
4 18 ／ 土	ごぼうめし 貝だくさん汁 くだもの	牛乳 マカロニソテー	米／きび糖／なたね油／さ といも／しらたき／ごま油 ／マカロニ・スパゲッティ	鶏モモ肉／豚ばら肉／豚モ モ肉／麦みそ／牛乳／豚ひ き肉	ごぼう／だいこん／にんじん／ね ぎ／温州蜜柑(早生、生)／玉葱／青 ピーマン
6 ／ 月	鶏肉ときのこのカレー コロコロサラダ キャベツスープ	牛乳 月見団子（おこわ）	米／なたね油／無塩バター ／オリーブ油／薄力粉／さ つまいも／てんさい糖／上 白糖／きび糖／米／もち米	鶏モモ肉／鶏ひき肉／牛乳 ／あずき(乾)	にんにく／しょうが／玉葱／にん じん／なす／ぶなしめじ／生しい たけ／さやいんげん／きゅうり／ キャベツ／こまつな／えのきたけ
7 21 ／ 火	ご飯 治部煮 人参と大根のサラダ もやしと玉葱の炒め汁	牛乳 ぶどうのクッキー	米／かたくり粉／焼きふ (車ふ)／さといも／きび 糖／ごま油／なたね油／無 塩バター／薄力粉	鶏胸肉／りしりこんぶ(素干 し)／豚モモ肉／麦みそ／牛 乳／たまご／牛乳	にんじん／ほうれんそう／干し椎 茸／だいこん／えのきたけ／りよ くとうもやし／玉葱／にら／干し ぶどう
8 22 ／ 水	食パン めかじきのトマトソース かぼちゃとベーコンのサラダ かぶの野菜スープ	牛乳 ひじきおにぎり	食パン／薄力粉／なたね油 ／きび糖／サフラワー油／ てんさい糖／米	めかじき／ベーコン／鶏モ モ肉／牛乳／干ひじき(ｱﾙ ﾏｼﾞﾝ、乾)／しらす干し(半乾 燥品)	にんにく／玉葱／にんじん／さや いんげん／トマト缶詰(ホール)／ 日本かぼちゃ／きゅうり／ぶなし めじ／ねぎ／かぶ／かぶ(葉)
9 23 ／ 木	コーンと豆苗の炒飯 棒棒鶏サラダ ニラの汁ビーフン	牛乳 焼きりんごゼリー	米／ごま油／なたね油／練 りごま／きび糖／ビーフン ／てんさい糖	豚ばら肉／焼き豚／鶏胸肉 ／木綿豆腐／牛乳	とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／ﾄｳﾐｮ ｳ／玉葱／干し椎茸／きゅうり／ レタス／トマト／にんじん／にら ／りんご／りんご 濃縮還元ジュ ース
10 24 ／ 金	梅わかめうどん 竹輪の磯辺揚げ あちら漬け	牛乳 簡単肉まん	干しうどん(乾)／なたね油 ／薄力粉／なたね油／きび 糖／かたくり粉／ごま油	鶏モモ肉／生わかめ／焼き 竹輪／あおのり／刻み昆布 ／牛乳／豆乳／鶏ひき肉／ おから	はくさい／にんじん／ねぎ／梅(塩 漬)／かぶ／かぶ(葉)
11 25 ／ 土	ねぎ塩豚丼 もやしのわかめ和え 白菜とコーンのすまし汁	牛乳 さくさくきな粉塩クッキー	米／しらたき／ごま油／き び糖／ごま／サフラワー油 ／薄力粉／なたね油	豚モモ肉／生わかめ／鶏モ モ肉／牛乳／きな粉(大豆)	玉葱／ねぎ／にんじん／葉ねぎ／ りよくとうもやし／きゅうり／と うもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／はくさい／ みずかけな
14 28 ／ 火	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの胡麻和え なめこ油揚げのみそ汁	牛乳 抹茶わらび餅	米／なたね油／ごま／きび 糖／くすでん粉／上白糖／ 黒砂糖／水あめ	豚肩ロース(脂身付)／豚モ モ肉／焼きのり／油揚げ／ 麦みそ／牛乳／きな粉(大 豆)	しょうが／にんにく／玉葱／にん じん／キャベツ／きゅうり／だい こん／なめこ
15 29 ／ 水	茄子のトマトクリームパスタ シェフサラダ 玉葱と生姜のスープ	牛乳 のりじゃこおにぎり	マカロニ・スパゲッティ／ サフラワー油／オリーブ油 ／なたね油／米／ごま油	鶏モモ肉／クリーム(乳脂 肪)／ロースハム／プロセス チーズ／鶏若鶏肉胸(皮付 き)／牛乳／あおのり／しら す干し(半乾燥品)	ほうれんそう／なす／玉葱／にん にく／トマト缶詰(ホール)／きゅ うり／トマト／レタス／レモン(果 汁、生)／にんじん／えのきたけ／ チンゲンツァイ／しょうが
16 30 ／ 木	ご飯 切干大根の玉子焼き 野菜の海苔和え のっぺい汁	牛乳 さつま芋のスコーンケーキ	米／きび糖／さといも／し らたき／さつまいも／薄力 粉／無塩バター／グラ ニュー糖	たまご／豚ひき肉／しらす 干し(微乾燥品)／焼きのり ／鶏モモ肉／油揚げ／牛乳	切干しいたけ／ねぎ／りよくと うもやし／にんじん／こまつな／ 生しいたけ／干しぶどう
17 31 ／ 金	ソフトフランス チキンバーベキュー焼き 野菜とトマトのシラスサラダ 鶏と野菜のパスタスープ	牛乳 ミニハート メープルかりんとう	フランスパン／オリーブ油 ／かたくり粉／きび糖／マ カロニ・スパゲッティ	鶏モモ肉／鶏胸肉／牛乳	にんにく／コスレタス／レタス／ きゅうり／トマト／パレンシアオ レンジ／レモン(果汁、生)／玉葱／ にんじん／セロリー／生しいたけ ／にんにく
月 平 均 栄 養 価		エネルギー 脂 質	540kcal 17.5g	タンパク質 食塩相当量	21.5g 1.6g