



10月献立表



2025年度 烏山杉の子保育園

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	延長	日	お昼	おやつ	主な材料	延長
月	27	生姜ごはん 豚小間ハンバーグ 切干大根の和風サラダ 茄子のみそ汁	かりんとうーすと※ 牛乳	米・生姜・油揚げ・昆布・豚肉・米粉・ゴマ・ 切干大根・人参・きゅうり・オカカ・玉葱・ 茄子・小葱・えのき・食パン・マーガリン・ 牛乳	米菓子	6 20	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 小松菜のごま和え かぶと油揚げのみそ汁	6日 スノーボールクッキー※ 20日 チーズケーキ※ 牛乳	米・厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・いんげん・ 小松菜・ゴマ・かぶ・えのき・油揚げ・ マーガリン・アーモンド・薄力粉・牛乳・ クリームチーズ・生クリーム・レモン・ 薄力粉・乾パン・	せんべい
火	14 28	玄米ごはん 秋鮭のちゃんちゃん焼き 煮豆 根菜のみそ汁	きな粉蒸しパン※ 牛乳	玄米・鮭・キャベツ・もやし・人参・しめじ・ マーガリン・金時豆・玉葱・ごぼう・大根・ さつま芋・薄力粉・豆乳・きな粉・牛乳	せんべい	7 21	ごはん 八丁味噌トンテキ 塩昆布のコールスロー 生姜のみそ汁	お麩ラスク※ 牛乳	米・豚肉・はちみつ・キャベツ・きゅうり・ 人参・昆布・コーン・卵なしマヨネーズ・ 玉葱・小松菜・南瓜・油揚げ・生姜・麩・ 牛乳	米菓子
水	1 15 29	ビビンバ きゅうりと大根の海苔風味 とろとろ白菜スープ 〔15日のみ +りんご〕	ふかし芋 牛乳	米・豚肉・長葱・ニンニク・ぜんまい・ ほうれん草・もやし・人参・ごま・きゅうり・ 大根・白菜・春雨・鶏肉・玉葱・えのき・ さつま芋・牛乳・りんご	ようかん	8 22	ごはん 8日秋刀魚の塩焼き 22日めかじきの西京焼き 高野豆腐と野菜の和え物 秋のみそ汁	マカロニきな粉※ 牛乳	米・秋刀魚・めかじき・高野豆腐・人参・ きゅうり・大根・ゴマ・玉葱・里芋・しめじ・ ほうれん草・茄子・マカロニ・きな粉・牛乳	ようかん
木	2 16 30	ごはん 豆腐のきのこあんかけ ツナサラダ わかめスープ	りんごといちじくのクランブル※ 牛乳	米・豆腐・鶏肉・しめじ・人参・干し椎茸・ えのき・玉葱・いんげん・白菜・ツナ・ゴマ・ きゅうり・長葱・わかめ・ハム・りんご・ いちじく・薄力粉・マーガリン・牛乳	米菓子	9 23	ごはん 里芋と鶏肉の煮物 きゅうりの柴漬け 道産子汁	シュガーパイ※ 牛乳	米・鶏肉・里芋・しめじ・いんげん・人参・ きゅうり・生姜・梅干し・コーン・玉葱・ 豚肉・じゃが芋・わかめ・にんにく・ 卵なしのバイ生地・マーガリン・牛乳	米菓子
金	3 17 31	ごはん 鯖の味噌煮 さつま芋かぼちゃ煮 とり団子鍋	パインみかんヨーグルト お茶	米・鯖・生姜・さつま芋・南瓜・はちみつ・ 鶏肉・豆腐・白菜・干し椎茸・小松菜・ 人参・春雨・ヨーグルト・みかん缶・ パイン缶・お茶	せんべい	10 24	丸パン※ チキンのパン粉焼き※ グリーンサラダ ベーコンときのこのスープ	わかめごはん お茶	丸パン・鶏肉・乾パン・チーズ・きゅうり・人参・ コーン・サニーレタス・ブロッコリー・トマト・ ベーコン・玉葱・白菜・えのき・しめじ・米・ わかめ・お茶	米粉クッキー
土	4 18	麻婆豆腐丼 ごぼうのコンソメスープ	米粉パンケーキ チーズ 牛乳	米・玉葱・豚肉・豆腐・人参・にんにく・ 生姜・長葱・干し椎茸・ごぼう・ベーコン・ えのき・玉葱・ほうれん草・パセリ・ 米粉パンケーキ・チーズ・牛乳	米菓子	11 25	さっぱりクッパ 挽肉ドレッシングサラダ	焼きおにぎり 米粉クッキー 牛乳	米・豚肉・玉葱・人参・もやし・ほうれん草・ 干し椎茸・きゅうり・レタス・トマト・コーン・ 焼きおにぎり・米粉クッキー・牛乳	ようかん

今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー:525kcal たんぱく質:21.6g 脂質:19.0g 塩分:1.3g
 代替え食(アレルギー等)
代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。
献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。
今月除去対象の食品は、小麦です。

玄米ごはんのメニューの日は、噛む力を考慮して0・1歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。
 延長補食…1時間延長は袋菓子・2時間延長はヨーグルト・ジュース等を提供します。

お誕生日を祝って

今月の果物 りんご
今月のおやつ チーズケーキ

～今月の郷土食～

秋鮭のちゃんちゃん焼き(北海道)

☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆

2025.10月

秋野菜のドライカレー

(4人分)

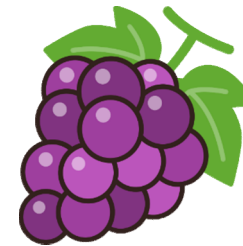
米	2～3合	
さつまい	100g	サイコロ状
ごぼう	50g	粗みじん
玉葱	220g	みじん切り
豚肉	360g	
トマト	100g	厚いちょう
オリーブ油	適量	
カレー粉	3.6g	〔大さじ1/2強〕
塩コショウ	少々	



- ①鍋にオリーブ油を熱し、玉葱・ニンニクを入れて炒める。ひき肉を加えてほぐすように炒める。
- ②肉に火が通ったら、ローリエ・ごぼう・さつまいを加えて炒める。
- ③カレー粉を振り入れてからめ、水を加えて煮る。トマト・塩・コショウを加えて混ぜ、弱火で煮る

ぶどうクッキー

マーガリン	30g
砂糖	30g
牛乳	20g
薄力粉	90g
レーズン	20g



- ①マーガリンは常温に戻しておく。(バターでも可)
- ②ボウルにマーガリンを入れて練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ④薄力粉をふるい入れ、さっくり混ぜる。
- ⑤好みの形に成形し、180℃に温めたオーブンで10分～15分程焼く。