

10月献立表

2025年度 鳥山杉の子保育園分園みなみ風

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	27	きのこチキンのパエリア コロコロサラダ ウインナーと野菜のスープ	抹茶パウンドケーキ※ 牛乳※	米・鶏肉・しめじ・パプリカ・ニンニク・ ブロッコリー・きゅうり・トマト・さつま芋・ MIXビーンズ・缶・玉葱・人参・ピーマン・大根・ セロリ・ウインナー・パセリ・マーガリン・牛乳・卵・ 薄力粉・抹茶・ベーキングパウダー	6 20	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 小松菜のごま和え かぶと油揚げの味噌汁	6日 お月見パン 20日 モンブラン※ 牛乳※	米・厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・いんげん・ 小松菜・ごま・かぶ・えのき・油揚げ・ イースト・強力粉・豆乳マーガリン・豆乳・南瓜・ 牛乳・薄力粉・MIX粉・栗・豆乳クリーム
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	スノーボールクッキー 牛乳※	玄米・鮭・キャベツ・もやし・しめじ・人参・ 豆乳マーガリン・小松菜・ごま・玉葱・ごぼう・ 大根・さつま芋・いんげん・薄力粉・ 豆乳マーガリン・牛乳	7 21	ごはん 味噌カツ 塩昆布のサラダ 生姜のみそ汁	おふラスク 牛乳※	米・豚肉・薄力粉・パン粉・昆布・ キャベツ・きゅうり・コーン・除去マヨネーズ・ 玉葱・人参・切干大根・生姜・南瓜・ 小松菜・麩・牛乳
水	1 15 29	ひき肉ビビンバ きゅうりと大根の海苔和え 白菜とろろスープ	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・海苔・白菜・春雨・玉葱・えのき・ さつま芋・牛乳	8 22	ごはん 鯖の味噌煮 さつま芋と南瓜の煮物 鶏団子汁	和梨ゼリー お茶	米・鯖・生姜・さつま芋・南瓜・はちみつ・ 鶏肉・大根・白菜・長葱・干し椎茸・小松菜・ 人参・春雨・和梨ジュース・アガー・お茶
木	2 16 30	カレーうどん キャベツのじゃこ和え 湯豆腐	りんごといちじくのクランブル 牛乳※	干しうどん・豚肉・長葱・人参・玉葱・しめじ・ 干し椎茸・ほうれん草・カレーウ・キャベツ・ しらす・りんご・いちじく・薄力粉・ 豆乳マーガリン・牛乳	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	きな粉蒸しパン 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・薄力粉・ 豆乳・きな粉・牛乳
金	3 17 31	ごはん ほっけの塩焼き 大根サラダ 秋のみそ汁	ぶどうクッキー 牛乳※	米・ほっけ・大根・人参・きゅうり・コーン・ 除去マヨネーズ・ごま・玉葱・里芋・しめじ・ ほうれん草・豆腐・なす・豆乳マーガリン・牛乳・ 薄力粉・レースン	10 24	食パン(ジャム) チキンのパン粉焼き グリーンサラダ きのこベーコンのスープ	梅しそウインナーおにぎり お茶	食パン・鶏肉・パン粉・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・梅干・大葉・ ウインナー・お茶
土	4 18	ミートソーススパゲッティ ごぼうのスープ	お菓子※ 牛乳※	パスタ・豚肉・玉葱・人参・ニンニク・ マッシュルーム・ごぼう・えのき・ベーコン・ ほうれん草・パセリ・お菓子・牛乳	11 25	さっぱりクッパ 挽肉ドレッシングサラダ	お菓子※ 牛乳※	米・豚肉・玉葱・人参・もやし・干し椎茸・ ほうれん草・きゅうり・レタス・トマト・コーン・ お菓子・牛乳

★今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 523kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.9g 塩分 1.6g

★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、鶏卵・乳・乳製品です。

★玄米ごはんのメニューの日は、子どもたちの噛む力を考慮して、1歳児グループは七分搗き米に替えて提供します。

★揚げ油は新しい菜種油を使用します。

お誕生日を祝って

今月のデザート バナナ
今月のおやつ モンブラン



～今月の郷土食～

味噌カツ(愛知)
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

厚揚げのケチャップ煮 (4人分)

厚揚げ	180 g	食べやすい大きさ
豚もも肉	160 g	食べやすい大きさ
玉ねぎ	75 g	スライス
人参	20 g	いちょう切り
いんげん	15 g	斜め小口
ケチャップ	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
かつおだし	85cc	
片栗粉	小さじ1/2	



- ①フライパンにオリーブ油を熱し、豚肉を色が変わるまで炒める。
- ②厚揚げ、野菜、調味料を加え柔らかくなるまで煮る。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

大根サラダ (4人分)

大根	100 g	千切り
人参	50 g	千切り
きゅうり	60 g	千切り
コーン	10 g	
マヨネーズ	大さじ2強	
しょうゆ	小さじ1強	
砂糖	小さじ1	
酢	大さじ1/2	
鰹節	1 p 弱(4g)	
ごま	適量	



- ①大根と人参を耐熱皿に入れラップをかけてレンジにかけて加熱する。
- ②冷ました①とその他の材料を和えて完成。