

2025年10月

献立表

つるかわ保育園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ	
				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		
1	水	①ご飯 ②肉豆腐 ③しらすの甘酢和え ④お魅のみそ汁	①牛乳 ②さつまいも蒸しパン ③果物	米、ホットケーキ粉、蒟蒻、さつま芋、三温糖、麩、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす	オレンジ、玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、しめじ	牛乳 せんべい	
2	木	①ご飯 ②かじきの揚げ煮 ③大根の梅サラダ ④いものこ汁(秋田県郷土料理)	①牛乳 ②ボンデケーキ ③果物	米、里芋、白玉粉、ホットケーキ粉、油、片栗粉、三温糖	牛乳、かじき、鶏肉、みそ、粉チーズ、ベーコン、バター、油揚げ	バナナ、大根、胡瓜、ミニトマト、人参、牛蒡、舞茸、葱、しめじ、梅干	牛乳 ビスケット	
3	金	①ご飯☆お誕生会☆ ②鶏肉の南蛮漬け ②かぼちゃのサラダ ③キャベツの中華風スープ	①牛乳 ②りんごケーキ ③果物	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、卵、バター、ごま	南瓜、梨、胡瓜、トマト、りんご、キャベツ、生わかめ、人参、葱、レーズン	牛乳 せんべい	
4	土	①あんかけ焼きそば ②さつまいも汁 ③ヨーグルト	①牛乳 ②ひじきご飯 ③せんべい	焼きそば麺、米、さつま芋、ごま油、片栗粉、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、鶏肉、みそ	玉葱、白菜、人参、水煮筍、葱、ひじき	牛乳 ビスケット	
6	月	①ご飯 ②トンテキ(三重県郷土料理) ③ごぼうサラダ ④豆腐としめじのみそ汁	①牛乳 ②きな粉ラスク ③果物	米、フランスパン、マーガリン、マヨネーズ、三温糖、ロールパン(す)	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、すりごま、きな粉	オレンジ、ごぼう、ミニトマト、玉葱、人参、しめじ、胡瓜、コーン缶、葱、にんにく	牛乳 せんべい	
7	火	①海苔の佃煮ご飯 ②鮭のサクサク揚げ ③キャベツのゆかり和え ④かぶのみそ汁	①牛乳 ②じゃがバター ③果物	米、じゃが芋、小麦粉、油、片栗粉、三砂糖	牛乳、鮭、みそ、油揚げ、バター	キャベツ、バナナ、胡瓜、かぶ、菜、ミニトマト、海苔	牛乳 ビスケット	
8	水	①パン ②マカロニグラタン ③さつまい芋の付け合わせ ④トマトと玉子のスープ	①牛乳 ②カレーピラフ ③果物	ロールパン、さつま芋、米、マカロニ、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、ピザ用チーズ、卵、豚肉、鶏肉、バター	りんご、玉葱、トマト、人参、ほうれん草、コーン缶、ピーマン、パセリ	牛乳 せんべい	
9	木	①ご飯 ②とり肉のごまみそ焼き ③おひたし ④えのきのすまし汁	①牛乳 ②シリアルクッキー ③果物	米、小麦粉、三温糖、コーンフレーク	牛乳、鶏肉、バター、卵、すりごま、みそ、鰹節	梨、キャベツ、ほうれん草、ミニトマト、人参、えのき、生わかめ	牛乳 ビスケット	
10	金	①マーボー丼 ②もやしとニラの和え物 ③わかめスープ	①牛乳 ②ぶどうフルーツゼリー ③せんべい	米、ごま油、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豆腐、豚肉、ウインナー、ごま	トマト、ぶどうジュース、もやし、葱、人参、にら、もも缶、みかん缶、生わかめ、にんにく、生姜、寒天	牛乳 せんべい	
11	土	①南瓜のほうとう風 ②じゃが芋のそぼろ煮 ③ヨーグルト	①牛乳 ②ふかし芋 ③せんべい	さつま芋、干うどん、じゃが芋、三温糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豚肉、油揚げ、みそ	南瓜、人参、大根、小松菜、葱	牛乳 ビスケット	
13	月	☆スポーツの日☆						
14	火	①ご飯 ②さばのみそ煮 ③胡瓜とわかめの酢の物 ④豆腐のすまし汁	①牛乳 ②にんじんケーキ ③果物	米、三温糖、小麦粉	牛乳、鯖、豆腐、みそ、卵、バター	オレンジ、胡瓜、トマト、人参、生わかめ、生姜、葱	牛乳 ビスケット	
15	水	①ご飯 ②カレー鶏じゃが ③ごま和え ④きのこのみそ汁	①牛乳 ②ピザトースト ③果物	じゃが芋、米、食パン、蒟蒻、三温糖、油	牛乳、鶏肉、ピザ用チーズ、みそ、ベーコン、すりごま	玉葱、バナナ、キャベツ、人参、ほうれん草、舞茸、しめじ、えのき、ピーマン、葱	牛乳 せんべい	
16	木	①黒糖パン ②パンプキンシチュー ③パリパリサラダ	①牛乳 ②たぬきおむすび ③果物	黒糖パン、米、油、揚げ玉、ワタンの皮、小麦粉、マーガリン、三温糖	牛乳、鶏肉、ハム、バター	トマト、南瓜、梨、玉葱、人参、キャベツ、クリームコーン缶、ブロッコリー、胡瓜、青のり	牛乳 ビスケット	
17	金	①ご飯 ②みそチキンカツ ③彩りマリネ ④のっぺい汁	①牛乳 ②レモンソフトクッキー ③果物	米、ホットケーキ粉、里芋、パン粉、油、小麦粉、三温糖、片栗粉、グラニュー糖	牛乳、鶏肉、バター、さつま揚げ、みそ、卵、すりごま、ごま	りんご、トマト、キャベツ、大根、人参、ブロッコリー、玉葱、葱、赤ピーマン、レモン果汁	牛乳 せんべい	
18	土	☆運動会☆						
20	月	①パン ②ムニエルトマトソース ③フルーツサラダ ④玉葱の豆乳スープ	①お茶 ②梅とごまのおむすび ③チーズ	ロールパン、七分つき米、小麦粉、油、三温糖、片栗粉	牛乳、かたし、豆乳、チーズ、ウインナー、バター、ごま	玉葱、キャベツ、胡瓜、人参、りんご、しめじ、みかん缶、海苔、梅干	牛乳 せんべい	
21	火	①ご飯 ②高野豆腐の卵とじ ③切り昆布の炒め煮 ④白菜のみそ汁	①牛乳 ②大学芋 ③果物	さつま芋、米、里芋、三温糖、蒟蒻、油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、油揚げ、みそ、さつま揚げ、高野豆腐、黒ごま	オレンジ、人参、白菜、刻昆布	牛乳 ビスケット	
22	水	①きのこカレーライス ②グリーンサラダ	①牛乳 ②フルーツ白玉(幼) ②フルーツポンチ(乳)	米、じゃが芋、小麦粉、白玉粉(幼)マーガリン、三温糖、油、蜂蜜、ごま油	牛乳、豚肉	トマト、キャベツ、玉葱、人参、ブロッコリー、バナナ、ホールトマト缶、りんご、胡瓜、もも缶、みかん缶、舞茸、しめじ、にんにく	牛乳 せんべい	
23	木	①ご飯 ②レバーのかりんとう揚げ ③小松菜ともやしの和え物 ④五目みそ汁	①牛乳 ②チーズクラッカー ③果物	米、小麦粉、里芋、片栗粉、オリーブ油、油、三温糖	牛乳、豚レバー、粉チーズ、みそ、油揚げ、ごま	梨、もやし、小松菜、人参、ミニトマト、大根、牛蒡、いちごジャム、生姜	牛乳 ビスケット	
24	金	①納豆ご飯 ②鶏の照り焼き ③れんこんの梅マヨネーズ和え ④玉葱のみそ汁	①牛乳 ②白ごまトースト ③果物	米、食パン、マーガリン、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏肉、納豆、豆腐、みそ、しらす、すりごま、鰹節	バナナ、蓮根、玉葱、人参、ミニトマト、コーン缶、梅干	牛乳 せんべい	
25	土	①五目うどん ②オリヴィエサラダ風 ③ヨーグルト	①牛乳 ②かぼちゃ蒸しパン ③せんべい	干うどん、じゃが芋、ホットケーキ粉、マヨドレ	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豆乳	人参、玉葱、小松菜、胡瓜、椎茸、南瓜	牛乳 ビスケット	
27	月	①ご飯 ②豚肉の柳川風煮 ③コールスローサラダ ④大根としめじのみそ汁	①牛乳 ②焼きおにぎり ③果物	米、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、豚肉、みそ、鰹節	柿、キャベツ、人参、大根、茄子、ミニトマト、牛蒡、胡瓜、コーン缶、しめじ	牛乳 せんべい	
28	火	①ご飯 ②あじの香り揚げ ③せんキャベツ ④きのこ汁☆大鍋パーティ☆調理保育	①牛乳 ②ドッグロール ③果物	米、ロールパン、里芋、片栗粉、蒟蒻、油、マーガリン	牛乳、鰹、豆腐、ウインナー、鶏肉、ごま	りんご、トマト、キャベツ、大根、人参、胡瓜、葱、牛蒡、しめじ、椎茸、しそ	牛乳 ビスケット	
29	水	①二色丼 ②ブロッコリーのとりみ炒め ③ニラ玉ねぎスープ	①お茶 ②山路ごはん ③チーズ	米、さつま芋、三温糖、もち米、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、チーズ、ハム	トマト、人参、玉葱、ブロッコリー、にら、しめじ、椎茸、生姜	牛乳 せんべい	
30	木	①ご飯☆秋の遠足☆ ②厚揚げと里芋の煮物 ③ほうれん草とコーンのおひたし ④わかめと葱のみそ汁	①牛乳 ②大根もち ③果物	米、里芋、片栗粉、上新粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉、油揚げ、みそ、ベーコン	オレンジ、人参、もやし、大根、ほうれん草、水煮筍、にら、葱、生わかめ、コーン缶	牛乳 ビスケット	
31	金	①クリームソースかけライス ②ツナとキャベツの和え物	①お茶 ②パンプキンケーキ ③果物	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、鶏肉、卵、えび、生クリーム、バター、ツナ缶	南瓜、バナナ、玉葱、キャベツ、人参、ミニトマト、胡瓜、にんにく	牛乳 せんべい	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー		515 kcal		鉄		2 mg
				たんぱく質		カルシウム		229 mg
				脂質		ビタミンC		28 mg
				塩分		食物繊維		3.4 g

☆納品の都合により食材を変更することがあります。ご了承ください

☆今月の食材「きのこ」☆

日本には4000~5000種類のきのこが存在するといわれています。その中で、食用として食べられるきのこは100種類。一方で、毒きのこは約200種類以上が知られています。私たちが良く食べるきのこには、椎茸、えのきたけ、ぶなしめじなど数種類ありますが、「秋の味覚」として親しまれてきたきのこも、現在では人工栽培によって通年食べることができるようになりました。人工栽培には、原木栽培をオガ粉(木材のくず)等を使用した菌床栽培のオガ粉などが料理に混入しないように注意しましょう。きのこ類が弾力があり、噛みちぎりにくい為、子どもにとっては食べづらい食材です。薄くスライスしたり、乳児には細かく切って提供するとよいでしょう♪

