



れいわねんど
令和7年度

がっこんだてよていひょう
10月献立予定表

ばらぐみふじぐみ
(ばら組～ふじ組)

やまぎしえん
山岸こども園



ひ 日 曜	ちゅう 屋 しょく 食	おやつ	あかのなかま (血や肉になるたべもの)	きいろのなかま (熱や力になるたべもの)	みどりのなかま (体の調子を整えるたべもの)	えいようせつしゆりよう 栄養摂取量			
						ねつりょう 熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ 脂質 (g)	しょくえん 食塩 (g)
1 水	ごはん 八宝菜 かぼちゃサラダ 味噌汁 (厚揚げ/小松菜) バナナ	インドサモサ 牛乳	えび ぶたにく あつあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら こめ じゃがいも ぎょうざのかわ	にんじん きぬさや はくさい たけのこ ししいたけ かぼちゃ きゅうり コーン こまつな だいこん バナナ たまねぎ ピーマン	527	20.6	19.2	1.5
2 木	ロールパン 鶏のつくね焼き オレンジ コーンサラダ かぶのチャウダー	きつねうどん	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう スキムミルク たまご かつおぶし	パン こむぎこ かたくりこ ごま あぶら じゃがいも バター うどん	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん コーン かぶ えのき パセリ オレンジ きぬさや ねぎ	456	21.7	15.1	1.8
3 金	ごはん 肉豆腐 さつま芋サラダ 味噌汁 (キャベツ) バナナ	フレンチトースト 牛乳	ぶたにく とうふ あぶらあげ たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	しらたき あぶら さつまいも こめ パン マーガリン	ねぎ ししいたけ にんじん きゅうり キャベツ こまつな バナナ	626	24.9	23.4	1.6
4 土									
6 月	ごはん カレイの竜田揚げ オレンジ 野菜含め煮 味噌汁 (もやし)	きなこミルクラスク 牛乳	かれい かつおぶし あぶらあげ スキムミルク きなこ ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら さといも こめ パン パター	しょうが こんぶ だいこん ごぼう にんじん きぬさや もやし えのき オレンジ	512	23.3	14.6	1.8
7 火	ごはん 鶏肉のカレー焼き フレーク和え すいとん汁 バナナ	フレーククッキー 牛乳	とりにく ツナ たまご あぶらあげ こうやどうふ スキムミルク ぎゅうにゅう	ごま こむぎこ こめ マーガリン コーンフレーク	キャベツ こまつな にんじん ねぎ ごぼう ししいたけ バナナ	588	22.2	18.2	1.0
8 水	ごはん 麻婆豆腐 ひじきサラダ ぶどう豆 五目味噌汁	いがぐり揚げ 牛乳	とうふ ぶたにく だいす あぶらあげ スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら さといも こめ さつまいも そうめん	ねぎ にんじん しょうが にんにく ひじき きゅうり コーン ししいたけ	601	24.9	21.2	2.3
9 木	ロールパン 鶏ごまみそ焼き 和風サラダ 野菜スープ オレンジ	ドライカレー 牛乳	とりにく ちくわ ウインナー ぶたにく ぎゅうにゅう	パン ごま あぶら こめ	にんじん きゅうり もやし キャベツ コーン たまねぎ パセリ オレンジ グリンピース	530	23.5	17.6	1.9
10 金	ごはん 赤魚のレモンじょうゆマリネ マヨネーズサラダ むら雲スープ オレンジ	お好み焼き 牛乳	あかうお ぶたにく たまご チーズ ちくわ えび ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら ごまあぶら こめ こむぎこ	レモン たまねぎ もやし こまつな にんじん コーン キャベツ オレンジ ねぎ あおのり	574	24.3	22.5	1.7
11 土	ごはん 赤魚カレー焼き 高野豆腐の煮物 昆布佃煮 味噌汁 (ふ/かぶ) バナナ	あんマーガリンパン 牛乳	あかうお ツナ こうやどうふ ツナ ぎゅうにゅう	ふ こめ	たまねぎ にんじん はくさい ひじき こんぶ かぶ バナナ	560	23.5	16.4	1.8
13 月	ひ スポーツの日 (祝日)								
14 火	ごはん 豆腐のハンバーグ 野菜炒め 味噌汁 (ふ/わかめ) オレンジ	きのこスパゲティー 牛乳	とうふ ツナ たまご ウインナー ベーコン ぎゅうにゅう	パンこ かたくりこ あぶら ふ こめ スパゲティ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ もやし わかめ ねぎ オレンジ えのき しめじ	484	19.1	15.6	1.8
15 水	ごはん 豚肉大根みそ煮 もやしのナムル 味噌汁 (豆腐/わかめ) バナナ	レーズンパン 柿 牛乳	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こんにゃく こめ ごまあぶら	だいこん にんじん しょうが きゅうり もやし わかめ ねぎ バナナ かき	575	23.0	15.9	1.9
16 木	ロールパン 鶏肉のハーブ焼き オレンジ ブロッコリーサラダ ハッシュドボーク	わかめしらすごはん 牛乳	とりにく ぶたにく しらす ぎゅうにゅう	パン あぶら こめ オリーブオイル こむぎこ ごま	きゅうり ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ しめじ にんにく オレンジ	559	26.0	18.8	1.9
17 金	しょうえんそく 小遠足 ☆お弁当の日です☆	ヨーグルト するめ バナナ	いか		バナナ	115	4.8	0.9	0.2
18 土	ごはん さばのごま味噌焼き もやしの煮物 昆布佃煮 五目味噌汁 バナナ	ジャムマーガリンパン 牛乳	さば ちくわ とうふ ぎゅうにゅう	ごま しらたき あぶら こめ	しょうが もやし にんじん こんぶ たまねぎ えのき こまつな バナナ	588	23.6	18.9	2.1
20 月	ごはん 魚きのご焼き 炒り豆腐 味噌汁 (小松菜/油揚げ) バナナ	トマトスパゲティ 牛乳	あかうお とうふ たまご あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう	バター あぶら スパゲティ こめ オリーブオイル	えのき しめじ にんじん ねぎ グリンピース ししいたけ たまねぎ こまつな バナナ トマト にんにく しそ	532	24.7	17.4	1.4
21 火	ごはん 揚げレバーの甘酢あえ 春雨サラダ 切干大根コンソメ煮 味噌汁 (なめこ/玉葱)	メロンパンラスク 牛乳	ぶたレバー ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら はるさめ こめ パン	しょうが だいこん にんじん きぬさや たまねぎ きゅうり キャベツ なめこ	571	21.7	21.0	1.4
22 水	ごはん 鶏肉味噌マヨネーズ焼き 納豆 おかか和え 豚汁	生クリームサンド 牛乳	とりにく なっとう チーズ かつおぶし ぶたにく とうふ クリーム ぎゅうにゅう	じゃがいも こんにゃく こめ パン	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう こまつな もやし ごぼう ねぎ みかん	556	28.3	20.1	1.7
23 木	〈誕生会メニュー〉梅鮭ごはん かぼちゃそぼろあん ブロッコリーおかか和え 芋の子汁 みかん	ココアマフィン 牛乳	さけ とりにく とうふ かつおぶし ぶたにく たまご ぎゅうにゅう スキムミルク	こめ ごま さといも こんにゃく こむぎこ マーガリン	うめ レモン かぼちゃ にんじん いんげん ブロッコリー ごぼう ねぎ しめじ みかん	573	24.4	16.6	2.3
24 金	ごはん 魚の生姜焼き 筑前煮 味噌汁 (小松菜/豆腐) オレンジ	スイートポテト プルーン 牛乳	あかうお とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こんにゃく ごまあぶら こめ さつまいも ごま	しょうが ごぼう きぬさや にんじん れんこん ししいたけ こまつな たまねぎ オレンジ プルーン	549	23.9	15.1	1.4
25 土	ごはん ほっけ塩焼き 厚揚げの煮物 昆布佃煮 味噌汁 (ふ/かぶ) バナナ	バタースティックパン 牛乳	ほっけ あつあげ ちくわ ぎゅうにゅう	こんにゃく ふ こめ	にんじん はくさい こんぶ かぶ バナナ	489	20.8	12.7	1.7
27 月	ごはん 豚カツ じゃが芋ツナ煮 味噌汁 (キャベツ) バナナ	シュガートースト 牛乳	ぶたにく ツナ あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも こめ パン マーガリン	たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ こまつな バナナ	543	22.8	15.2	1.8
28 火	ごはん ポークカレー 白身魚のハーブ焼き マカロニサラダ 味噌汁 (キャベツ)	ごもくうどん	ぶたにく あかうお あぶらあげ かつおぶし	じゃがいも あぶら マカロニ こめ うどん	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ わかめ こまつな ほうれんそう ねぎ	481	20.2	12.9	2.0
29 水	ごはん ホキ唐揚げ野菜あんかけ みかん缶詰 ブロッコリーごま和え 味噌汁 (大根)	ごまクッキー 牛乳	ホキ たまご ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら ごま ふ こめ こむぎこ マーガリン	にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ ブロッコリー こまつな だいこん みかん	486	20.0	15.5	1.5
30 木	食パン えびグラタン 切干大根サラダ わかたけ汁 バナナ	焼きそば 牛乳	えび とりにく スキムミルク チーズ ツナ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	パン マーガリン マカロニ こむぎこ パター あぶら ごまあぶら ちゅうかめん	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり もやし たけのこ わかめ ねぎ バナナ ピーマン キャベツ	468	20.3	15.5	2.2
31 金	ごはん ミートローフ オレンジ じゃが芋のカレー炒め 味噌汁 (卵 /わかめ)	中華風炊き込みおこわ 牛乳	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とうふ	パンこ じゃがいも あぶら こめ もちこめ ごまあぶら	コーン たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン わかめ ねぎ オレンジ ししいたけ たけのこ きぬさや	604	23.8	19.2	1.5

17日 (金) は小遠足でお弁当の日になります。
お子さんの食べきれる量のごはんとおかずの用意をお願いします。
デザートは果物でお願いします。
午後のおやつは園で用意します。

☆今月のクッキング☆
15日(水)、絵本の「からすのパンやさん」をもとに、パン作りをします。
エプロン・三角巾・マスクの準備と、爪切りをよろしくお願いします。