



れいわ ねんど
令和7年度

10月^{がつ}献立^{こんだて}予定^{よてい}表^{ひょう}

(ひよこ組～さくら組)

やまぎし
山岸こども園 えん



日 曜	午前のおやつ (0, 1歳児のみ)	主 食	昼 食	お や つ	栄養摂取量			
					熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1 水	クラッカー 牛乳	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	427	17.1	15.3	1.5
2 木	ごまビスケット 牛乳	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	411	18.9	14.5	1.5
3 金	せんべい 牛乳	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	513	19.8	17.8	1.5
4 土								
6 月	ごまビスケット 牛乳	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	443	20.8	14.1	1.6
7 火	ウエハース 牛乳	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	443	15.5	13.4	0.8
8 水	クラッカー 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 ひじきサラダ バナナ 五目味噌汁	いがぐり揚げ 牛乳	477	16.6	15.5	1.8
9 木	ごまビスケット 牛乳	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	434	19.1	14.3	1.8
10 金	野菜バー 牛乳	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	438	18.4	16.4	1.4
11 土	クラッカー 牛乳	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	463	19.1	14.5	1.5
13 月	スポーツの日(祝日)							
14 火	クラッカー 牛乳	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	405	15.9	13.6	1.7
15 水	ごまビスケット 牛乳	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	478	17.9	14.2	1.7
16 木	せんべい 牛乳	ロールパン	鶏肉のハーブ焼き ブロッコリーサラダ ハッシュドポーク オレンジ	わかめしらすごはん 牛乳	487	21.8	15.7	1.6
17 金	ビスケット 牛乳		小遠足 ☆お弁当の日です☆	ヨーグルト するめ バナナ	119	5.3	2.5	0.2
18 土	野菜バー 牛乳	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	421	18.1	13.4	1.6
20 月	ごまビスケット 牛乳	ごはん	魚きのこと焼き 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	435	19.6	15.0	1.4
21 火	ウエハース 牛乳	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	455	17.6	16.8	1.3
22 水	クラッカー 牛乳	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	451	22.5	17.0	1.6
23 木	ビスケット 牛乳	梅鯛ごはん	<誕生会メニュー> かぼちゃそばろあん 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	450	19.0	13.4	1.8
24 金	野菜バー 牛乳	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 ブルー牛乳	453	19.5	13.6	1.3
25 土	クラッカー 牛乳	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	436	18.6	13.3	1.5
27 月	ウエハース 牛乳	ごはん	メンチカツ 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	487	17.4	17.7	1.7
28 火	ウエハース 牛乳	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)	五目うどん	402	17.2	12.2	1.7
29 水	クラッカー 牛乳	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	399	15.7	13.1	1.4
30 木	ビスケット 牛乳	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	393	17.5	14.3	1.8
31 金	ごまビスケット 牛乳	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	507	20.2	17.2	1.4

17日(金)は小遠足です！

物資の都合上、献立を変更する場合があります。

17日(金)は小遠足で、お弁当の日になります。窒息の恐れがあるミニトマト・ウズラの卵・ブドウなどは、切って食べやすくしましょう。キャンディ型のチーズも注意してください。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。

