



10月予定献立



2025年10月
風の子保育園

日		曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)			
						黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他
1	15	水	豆乳	ごはん 鶏つくね焼き ブロッコリーの昆布和え かぼちゃの煮物 味噌汁(豆腐 白菜 油揚げ)	さけたまごはん 小松菜の煮浸し 昆布	米、片栗粉	○豆乳、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、◎鮭、卵	玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、塩昆布、かぼちゃ、白菜、◎ネギ、小松菜、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、中濃ソース、油、味噌、鰹昆布だし汁
2	30	木	じゃが芋	菜めし さつま芋のかき揚げ トマト添え 肉豆腐 味噌汁(かぶ キャベツ えのき)	焼きびん スティックきゅうり するめ	○じゃが芋、米、米粉、小麦粉、糸こんにやく、◎片栗粉	豚肉、豆腐、◎するめ	かぶの葉、玉ねぎ、にんじん、トマト、白菜、ネギ、かぶ、キャベツ、えのき、◎青海苔、きゅうり	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
	16		豆乳	誕生会メニュー	じゃこネギごはん キャベツの即席漬け 昆布	米、白ゴマ、片栗粉、春雨、マヨネーズ、小麦粉、バター	○豆乳、鮭、鶏肉、豚肉、ウインナー、ツナ、卵、◎じゃこ	ワカメ、玉ねぎ、生姜、にんにく、にんじん、エリンギ、舞茸、ブロッコリー、れんこん、きゅうり、レタス、コーン、りんご、柿、かぼちゃ、◎万能ネギ、キャベツ、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油
3		金	さつま芋	お弁当の用意をお願いします。	チキンライス 昆布	○さつま芋、◎米	◎鶏肉	◎玉ねぎ、ピーマン、昆布	塩、ケチャップ
	17・31			ごはん れんこんのはさみ焼き じゃが芋のオープン焼き(青海苔) ほうれん草のサラダ 味噌汁(厚揚げ 大根 ワカメ)	きつねうどん 小松菜のお浸し	○さつま芋、米、片栗粉、じゃが芋、マヨネーズ、◎うどん	豚ひき肉、ハム、厚揚げ、◎油揚げ	れんこん、玉ねぎ、青海苔、ほうれん草、きゅうり、にんじん、コーン、大根、ワカメ、◎ネギ、小松菜	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
4	18	土	干し芋	ごはん 鶏肉の西京焼き フレンチサラダ ワカメスープ(ワカメ 玉ねぎ 春雨 ゴマ)	おにぎり(鰹節 塩昆布) 煮干し	○さつま芋、米、春雨、白ゴマ	鶏肉、ハム、◎鰹節、煮干し	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、黄色パプリカ、ワカメ、ネギ、◎塩昆布	醤油、塩、料理酒、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
6		月	豆乳	お月見メニュー		米、黒ゴマ、◎小麦粉、さつま芋、バター	○豆乳、鮭、豚肉、◎煮干し	栗、ほうれん草、もやし、塩昆布、かぼちゃ、大根、にんじん、舞茸、えのき、ネギ、りんご	醤油、塩、料理酒、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁、◎砂糖
	20			ごはん 野菜の肉巻き ピーマンと竹輪の細切り炒め キャベツとりんごのサラダ 味噌汁(チンゲン菜 もやし 生椎茸)	じゃが田楽 トマト 煮干し	米、マヨネーズ、◎じゃが芋、白ゴマ	○豆乳、豚肉、竹輪、◎煮干し	にんじん、えのき、ごぼう、ピーマン、青海苔、キャベツ、りんご、きゅうり、チンゲン菜、もやし、生椎茸、◎トマト	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
7	21	火	干し芋	ごはん 鶏肉の塩麴焼き 大根のきんぴら コロコロサラダ 味噌汁(茄子 玉ねぎ 小松菜)	ツナきのごはん キャベツの煮浸し 昆布	○さつま芋、米、じゃが芋、マヨネーズ	鶏肉、さつま揚げ、ハム、◎ツナ	大根、にんじん、さつま芋、きゅうり、茄子、玉ねぎ、小松菜、◎しめじ、舞茸、キャベツ	塩麴、醤油、塩、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
8	22	水	豆乳	ごはん 豚肉の味噌焼き セロリときゅうりのさっぱり和え 大豆と刻み昆布の煮物 野菜わん(大根 えのき ニラ)	やきとりごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	米、白ゴマ、糸こんにやく	豚肉、大豆、油揚げ、◎鶏肉	生姜、にんにく、きゅうり、セロリ、にんじん、刻み昆布、大根、えのき、ニラ、◎ネギ、ほうれん草、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
9	23	木	さつま芋	ごはん 手羽元と大根の煮物 たたきごぼう ワカメと春雨の酢の物 味噌汁(かぼちゃ もやし 油揚げ)	味噌焼きおにぎり ブロッコリー 煮干し	○さつま芋、米、白ゴマ、春雨	手羽元、油揚げ、◎煮干し	生姜、大根、ごぼう、ワカメ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、もやし、◎ブロッコリー	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
10	24	金	豆乳	ごはん カレーの照り焼き ほうれん草と白菜の梅おかか和え 筑前煮 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	焼き芋 スティックきゅうり 煮干し	米、白ゴマ、里芋、◎さつま芋	○豆乳、カレー、鰹節、鶏肉、豆腐、◎煮干し	ほうれん草、白菜、梅干し、にんじん、れんこん、干し椎茸、なめこ、ネギ、◎きゅうり	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
11		土	干し芋	ごはん 豆腐ハンバーグ照り焼きソース 白菜のサラダ 味噌汁(じゃが芋 えのき)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、じゃが芋	豆腐、牛豚合挽肉、ハム、◎鮭、煮干し	玉ねぎ、白菜、にんじん、ブロッコリー、えのき	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
	25		風の子まつり						
	27	月	干し芋	風の子まつり予備日の為、お弁当の用意をお願いします。	なめたけごはん キャベツの即席漬け 煮干し	○さつま芋	◎煮干し	◎なめ茸、にんじん、キャベツ	塩
14	28	火	豆乳	ごはん 豚カツ キャベツときゅうりの即席漬け れんこんとひじきの煮物 味噌汁(舞茸 玉ねぎ ほうれん草)	さつまいもごはん オクラ 煮干し	米、小麦粉、パン粉、糸こんにやく、◎さつま芋	○豆乳、豚肉、卵、油揚げ、◎煮干し	キャベツ、きゅうり、生姜、れんこん、ひじき、にんじん、舞茸、玉ねぎ、ほうれん草、◎オクラ	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、中濃ソース、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
	29	水	さつま芋	ごはん 鮭の塩焼き 豆苗炒め 切干大根サラダ 白菜と肉団子スープ	里芋のから揚げ ブロッコリー 煮干し	○さつま芋、米、マヨネーズ、片栗粉、春雨、◎里芋	鮭、ハム、ツナ、鶏ひき肉、◎煮干し	豆苗、もやし、切干大根、にんじん、きゅうり、ネギ、白菜、しめじ、◎ブロッコリー	醤油、塩、料理酒、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁

3歳児以上は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

6日(月) お月見メニュー

栗ごはん
鮭の味噌焼き
ほうれん草の昆布和え
秋の豚汁
りんご

補食 お月見まんじゅう 煮干し

お供えのお団子は、
ぱんだ組が作ります。

3日(金)

遠足の日になりますので、りす・うさぎ・こあら・
ぱんだ・きりん・くじら組はお弁当の用意をお願いします。

16日(木) 誕生会メニュー(バイキング)

ワカメごはん 鮭ごはん
鶏肉のから揚げ 春雨炒め
ウインナーときのこのオープン焼き
れんこんサラダ
りんご 柿 かぼちゃクッキー