

令和7年10月



## 献立表



ふじこども園

| 日  | 曜 | 未満児追加食                                 | 献立                                   | 3色分類                                                         |                                                  |                                                             | おやつ                     | 離乳食       | 昼食のエネルギー (Kcal) |
|----|---|----------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------|-----------------|
|    |   |                                        |                                      | あか<br>(赤をつくる・血や肉になる)                                         | 黄<br>(力や体温のもとになる)                                | みどり<br>(体の調子を整える)                                           |                         |           |                 |
| 1  | 水 | ごはん<br>じゃこピーマン<br>●足型とれい●              | ぶたチーズフライ<br>グリーンサラダ<br>みそ汁(キャベツ) パイ  | しらす干し 豚肉 チーズ たまご<br>ハム あぶらあげ 白みそ                             | こめ ごま油 さとう 薄力粉 パンこ<br>あぶら ドレッシング ごま<br>じゃがいも     | ピーマン フロッコリー きゅうり レタス<br>キャベツ しめじ バインアッフル<br>りんごジュース 玉葱 にんじん | りんごジュース<br>菓子           | 白粥 マッシュ和え | 350             |
| 2  | 木 | ごはん<br>鮭フレーク<br>●総合訓練●                 | 大根のうま煮<br>すまし汁(ふ)<br>グレースゼリー         | さけ とりにく ちくわ うずらたまご<br>なまあげ わかめ すきおみく<br>ろく みそ                | こめ さとう 結びこんにやく 棒<br>ふ ぶどうゼリー じゃがいも               | 大根 にんじん 長ねぎ 玉葱                                              | ミロミルク 菓子                | 白粥 野菜煮    | 383             |
| 3  | 金 | ごはん<br>のり玉ふりかけ<br>●お祝い会(年長)●           | スーフズパゲティー<br>ハンバーグ<br>オレソ            | 豚ひき肉 ぎゅうにゅう シチュー<br>ハンバーグ すきおみく みそ                           | こめ スパゲティー さとう じゃがいも                              | 玉葱 にんじん ピーマン コーン<br>しめじ マッシュルーム オレンジ                        | ミルク 菓子                  | 白粥 野菜煮    | 352             |
| 4  | 土 | ごはん<br>ヤクルト<br>一口チーズ<br>●お祝い会(年長)●     | 肉じゃが汁<br>千辛ナゲット<br>バナナ               | チーズ ぶたにく やきとうふ 千<br>辛ナゲット ぎゅうにゅう                             | こめ ヤクルト じゃがいも こん<br>にゃく さとう あぶら                  | にんじん しいたけ 玉葱 乾椎茸<br>バナナ                                     | 牛乳 菓子                   | 白粥 マッシュ和え | 452             |
| 5  | 日 |                                        |                                      |                                                              |                                                  |                                                             |                         |           |                 |
| 6  | 月 | ごはん<br>煮豆<br>ジョア                       | マーボー豆腐<br>ちくわチーズ焼き<br>オレソ            | 煮豆 とうふ 豚ひき肉 みそ 竹<br>輪 チーズ ぎゅうにゅう                             | こめ にゅうさんきんいんりょう ご<br>ま油 あぶら 片栗粉 さとう              | にんじん ピーマン たけのこ<br>しょうが 乾椎茸 長ねぎ きゅうり<br>オレソ                  | 牛乳 菓子                   | 白粥 豆腐煮    | 322             |
| 7  | 火 | ごはん<br>フキトマト<br>●お店屋さん参観●              | 豚のバラ焼き<br>千切りキャベツ<br>みそ汁(じゃが芋) パナナ   | ぶたにく あぶらあげ みそ                                                | こめ あぶら じゃがいも カルピ<br>ス                            | ミニトマト 玉葱 ピーマン キャベ<br>ツ にんじん きゅうり パナナ                        | カルピス 菓子                 | 白粥 マッシュ和え | 269             |
| 8  | 水 | ごはん<br>のり佃煮<br>●お店屋さん参観●               | えびの天ぷら<br>三色切干<br>みそ汁(なめこ) オレンジ      | のり佃煮 のぼしえび ひじき あ<br>ぶらあげ 竹輪 とうふ 白みそ                          | こめ 天ぷら粉 あぶら こんにゃ<br>く さとう カルピス                   | だいこん にんじん ピーマン 乾<br>椎茸 なめこ オレンジ                             | カルピス 菓子                 | 白粥 豆腐煮    | 211             |
| 9  | 木 | ごはん<br>おかかふりかけ<br>●お店屋さん参観●            | グラタン<br>ミニオムレツ<br>野菜スープ キウイ          | おかかふりかけ とりにく ぎゅう<br>にゅう ピザ用チーズ ミニオムレ<br>ツ みそ                 | こめ マカロニ あぶら バター<br>カルピス じゃがいも                    | にんじん 玉葱 キャベツ キウイ                                            | カルピス 菓子                 | 白粥 野菜煮    | 289             |
| 10 | 金 | ごはん<br>味噌汁<br>●お店屋さん参観●                | 五目うどん<br>春巻き<br>りんご                  | 挽きわり納豆 豚肉 板かまぼこ<br>みそ                                        | こめ うどん ごま油 さとう あ<br>ぶら カルピス じゃがいも                | ほうれんそう にんじん はくさい<br>もやし ピーマン 長ねぎ りんご<br>玉葱                  | カルピス 菓子                 | 白粥 野菜煮    | 335             |
| 11 | 土 | ごはん<br>一口チーズ<br>ヤクルト                   | ぶた丼<br>ミートコロッケ<br>バナナ                | チーズ ぶたにく やきとうふ<br>ぎゅうにゅう みそ                                  | こめ ヤクルト こんにゃく さとう<br>あぶら じゃがいも                   | しいたけ ピーマン キャベツ 玉<br>葱 たけのこ水煮 パナナ                            | 牛乳 菓子                   | 白粥 野菜煮    | 258             |
| 12 | 日 |                                        |                                      |                                                              |                                                  |                                                             |                         |           |                 |
| 13 | 月 | スポーツの日                                 |                                      |                                                              |                                                  |                                                             |                         |           |                 |
| 14 | 火 | ごはん<br>一口チーズ<br>ジョア                    | けんちん汁<br>ぎょうざ<br>オレソ                 | チーズ とりにく とうふ 白みそ<br>ぎょうざ ぎゅうにゅう みそ                           | こめ にゅうさんきんいんりょう こん<br>にゃく さといも ごま油 さと<br>う じゃがいも | 大根 にんじん 長ねぎ オレンジ<br>玉葱                                      | 牛乳 菓子                   | 白粥 野菜煮    | 290             |
| 15 | 水 | ごはん<br>フキトマト<br>●記録会●                  | コーンフレークチキン<br>ツナサラダ<br>ポトフ風スープ パナナ   | とりにく チーズ まぐろ ポークウ<br>インナー すきおみく                              | こめ マヨネーズ コーンフレーク<br>パンこ ごま さとう じゃがいも             | ミニトマト フロッコリー きゅうり<br>レタス にんじん 玉葱 パナナ                        | ミルク 菓子                  | 白粥 マッシュ和え | 475             |
| 16 | 木 | ごはん<br>味噌汁ふりかけ<br>●内科検診●               | 魚フライ<br>ナムル<br>ワンタンスープ 柿             | 味噌汁ふりかけ たら たまご か<br>まぼこ わかめ みそ                               | こめ あぶら 薄力粉 パンこ ご<br>ま ごま油 さとう じゃがいも              | にんじん もやし ほうれんそう<br>きゅうり えのきたけ かき りんご<br>ジュース 玉葱             | りんごジュース<br>菓子           | 白粥 野菜煮    | 307             |
| 17 | 金 | ごはん<br>ゆで卵<br>●誕生会●                    | カツカレー<br>福神漬<br>アイス                  | うずらたまご 豚肉 豚ひき肉 た<br>まご すきおみく                                 | こめ じゃがいも 薄力粉 パンこ<br>あぶら アイス さとう                  | 玉葱 にんじん レーズン ぶくし<br>んづけ                                     | ミロミルク 菓子                | 白粥 マッシュ和え | 551             |
| 18 | 土 | ごはん<br>ヤクルト<br>一口チーズ<br>●感謝祭(年長)●      | 五目中華丼<br>ソーセージフライ<br>べったら漬 オレンジ      | チーズ とりにく いか えび ぎょ<br>うにくソーセージ たまご ぎゅうに<br>ゅう みそ              | こめ ヤクルト あぶら ごま油<br>片栗粉 さとう 薄力粉 パンこ<br>じゃがいも      | きくらげ たけのこ はくさい 乾<br>椎茸 玉葱 にんじん ピーマン<br>べったら漬 オレンジ           | 牛乳 菓子                   | 白粥 野菜煮    | 370             |
| 19 | 日 |                                        |                                      |                                                              |                                                  |                                                             |                         |           |                 |
| 20 | 月 | ごはん<br>一口チーズ<br>ジョア                    | 塩ちゃんこ汁<br>ミートボール<br>バナナ              | チーズ 鶏挽肉 とうふ ミート<br>ボール ぎゅうにゅう                                | こめ にゅうさんきんいんりょう ご<br>ま油                          | はくさい にんじん 長ねぎ パナ<br>ナ                                       | 牛乳 菓子                   | 白粥 豆腐煮    | 292             |
| 21 | 火 | ごはん<br>フキトマト<br>●クッキング●                | 豚肉のピカタ<br>りんごのサラダ<br>わかめスープ オレンジ     | 豚肉 たまご ハム わかめ すき<br>おみく みそ                                   | こめ 薄力粉 あぶら マヨネーズ<br>さとう じゃがいも                    | ミニトマト コーン キャベツ りん<br>ご レタス きゅうり 長ねぎ しめ<br>じ にんじん オレンジ 玉葱    | ミルク<br>さつまいもの<br>トライフル※ | 白粥 野菜煮    | 317             |
| 22 | 水 | ごはん<br>鮭フレーク                           | ハムエッグ<br>ごま和え<br>みそ汁(油揚げ) キウイ        | さけ たまご ハム のり かまぼ<br>こ ごま和え わかめ とうふ<br>白みそ みそ                 | こめ てんぷら粉 あぶら さとう<br>カルピス じゃがいも                   | きゅうり ほうれんそう キャベツ<br>だいこん キウイ 玉葱                             | カルピス 菓子                 | 白粥 野菜煮    | 248             |
| 23 | 木 | ごはん<br>一口チーズ                           | 三色丼<br>チキン<br>もやしのスープ パイン缶           | チーズ 豚ひき肉 たまご わかめ<br>ベーコン すきおみく みそ                            | こめ さとう バター あぶら じゃ<br>がいも                         | 乾椎茸 さやいんげん にんじん<br>もやし えのきたけ バインアッフル<br>玉葱                  | ミロミルク 菓子                | 白粥 野菜煮    | 297             |
| 24 | 金 | ごはん<br>健骨納豆                            | しょうゆ焼きそば<br>ウインナー<br>キャベツと卵のスープ パナナ  | 挽きわり納豆 しらす干し おかかふりか<br>け ぶたにく ポークウインナー ベー<br>コン たまご すきおみく みそ | こめ 煮し中華めん あぶら さと<br>う じゃがいも                      | キャベツ もやし にんじん きく<br>らげ 玉葱 パナナ                               | ミルク 菓子                  | 白粥 野菜煮    | 558             |
| 25 | 土 | ごはん<br>ヤクルト<br>一口チーズ<br>●特選果物(とうもろこし)● | 牛丼<br>かぼちゃコロッケ<br>つぼ漬 オレンジ           | チーズ ぎゅうにゅう やきとうふ<br>ぎゅうにゅう とうふ                               | こめ ヤクルト こんにゃく さとう<br>あぶら                         | 玉葱 乾椎茸 たけのこ水煮 か<br>ぼちゃ たくあん オレンジ                            | 牛乳 菓子                   | 白粥 豆腐煮    | 341             |
| 26 | 日 |                                        |                                      |                                                              |                                                  |                                                             |                         |           |                 |
| 27 | 月 | ごはん<br>一口チーズ ジョア<br>●七五三お祝い●           | どさんこ汁<br>ちくわ天<br>バナナ                 | チーズ 豚肩ロース みそ 竹輪<br>ぎゅうにゅう                                    | こめ にゅうさんきんいんりょう<br>じゃがいも ごま油 バター 天ぷ<br>ら粉 あぶら    | もやし 玉葱 にんじん コーン<br>キャベツ しょうが こねぎ パナナ                        | 牛乳 菓子                   | 白粥 野菜煮    | 386             |
| 28 | 火 | ごはん<br>煮豆                              | さけの塩焼き<br>炒り豆腐 オレンジ<br>みそ汁(お鮓とわかめ)   | 煮豆 紅鮭 豚ひき肉 とうふ ひ<br>じき わかめ みそ すきおみく                          | こめ あぶら さとう たまご鮓                                  | にんじん 玉葱 さやいんげん 長<br>ねぎ オレンジ                                 | ミルク 菓子                  | 白粥 豆腐煮    | 263             |
| 29 | 水 | ごはん<br>のり佃煮                            | 納豆はんぺん<br>にぎやかさんぴら<br>みそ汁(かき卵) ヨーグルト | のり佃煮 はんぺん 挽きわり納豆<br>たまご 竹輪 白みそ 牧場の朝<br>ヨーグルト みそ              | こめ 薄力粉 パンこ あぶら ご<br>ま さとう じゃがいも                  | パセリ ごぼう ピーマン にんじ<br>ん れんこん 乾椎茸 キャベツ<br>玉葱 りんごジュース           | りんごジュース<br>菓子           | 白粥 野菜煮    | 378             |
| 30 | 木 | ごはん<br>フキトマト                           | 和風ハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>白菜スープ りんご      | ぎゅうにゅう とうふ たまご 豚ひ<br>き肉 ハム ベーコン すきおみく                        | こめ あぶら パンこ 片栗粉 さ<br>とう ごま油 マカロニ マヨネー<br>ズ        | ミニトマト 玉葱 にんじん ピー<br>マン きゅうり コーン はくさい<br>しめじ りんご             | ミロミルク 菓子                | 白粥 豆腐煮    | 468             |
| 31 | 金 | ごはん<br>すきやきふりかけ<br>バナナ                 | みそラーメン<br>しょうまい<br>バナナ               | すきやきふりかけ 豚ひき肉 板かまぼ<br>こ わかめ うずらたまご 赤みそ こんぶ<br>しょうまい すきおみく みそ | こめ 生中華めん 棒ふ さとう<br>あぶら じゃがいも                     | ほうれんそう キャベツ もやし<br>長ねぎ パナナ 玉葱                               | ミルク 菓子                  | 白粥 野菜煮    | 613             |

## 給食MEMO

■の日はスプーンを持たせてください。  
□の日はめん類です。ご飯の量は加減をお願いします。

21日のクッキングでは畑で子どもたちが  
育て・収穫した「さつまいも」を使います(\*^^\*)  
お楽しみに~(-\_-)☆♪

## 10月6日は「中秋の名月」です



中秋の名月とは、旧暦8月  
15日にお月見をする習わ  
しのこと。十五夜とも呼  
ばれます。いも類の収穫期  
であることから「いも名月」  
ともいわれ、団子とともに、  
さといもなどをお供えしま  
す。

## ハロウィンにかぼちゃ料理

10月末のハロウィンの頃  
は、夏に収穫されたかぼ  
ちゃが熟しておいしい時季  
です。ハロウィンのシンボル  
でもあるかぼちゃを、行事  
を祝う食事にも取り入れて  
みてはいかがでしょうか？

