

2025年10月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日	曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	きいろ 力が出る。体があたたか くなる。	みどり 病気になるにくくなる。
1	水	筑前煮 七分つきごはん【米飯】 豆腐とうすあげのみそ汁 フルーツ	豆腐の パンケーキ	鶏肉 ちくわ 豆腐 うすあげ みそ 牛乳	じゃがいも 米 ジャム ホットケーキミックス	人参 たまねぎ こんにゃく たけのこ さやいんげん フルーツ
2	木	てりやき豆腐ハンバーグ キャベツとツナのサラダ ゆかりごはん【米飯】 コンソメスープ フルーツ	お誕生日会 マドレーヌ	豚肉 豆腐 ひじき シーチキン ベーコン わかめ 牛乳	片栗粉 米 ごま ホットケーキミックス	人参 たまねぎ きゅうり キャベツ
3	金	八宝菜 焼き春巻き さつまいもの甘ダレかけ 米飯	ビスケット	豚肉 牛乳	片栗粉 小麦粉 ごま さつまいも 米	人参 たけのこ たまねぎ 白菜 ピーマン しいたけ えのき
4	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳 フルーツ	おかし	牛乳	食パン じゃがいも スティックパン	人参 きゅうり キャベツ フルーツ
6	月	ハヤシライス ひじきマヨドレサラダ フルーツ	うさぎ 蒸しパン	豚肉 ひじき 小豆 牛乳	米 じゃがいも むしパン粉	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
7	火	ポテコロッケ わかめごはん オーロラサラダ たまねぎと豆腐のみそ汁	フレンチ トースト	豚肉 わかめ 豆腐 みそ 牛乳	パン粉 じゃがいも 米 ごま 食パン	キャベツ 人参 きゅうり たまねぎ
8	水	けんちんうどん (けんちん煮込みうどん) ハッシュドポテト フルーツ	おかか おにぎり	鶏肉 花かつお 牛乳	うどん じゃがいも ごま 米	人参 ごぼう しいたけ フルーツ
9	木	肉じゃが 米飯 豆腐と麩のすまし汁 フルーツ	ちんすこう	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	じゃがいも 米 麩 小麦粉	人参 たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん フルーツ
10	金	しいたけ炊き込みごはん じゃがいものそぼろ煮 白菜と厚揚げのみそ汁	パウムクーヘン	シーチキン ひじき うすあげ 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	しいたけ 人参 ごぼう たけのこ たまねぎ 白菜
11	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳 フルーツ	せんべい	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	たまねぎ きゅうり フルーツ
13	月	スポーツの日				
14	火	チキンカツ まめまめサラダ さつまいもごはん 豆腐のみそ汁	まめまめデー きなこ マフィン	鶏肉 大豆 豆腐 みそ わかめ きなこ 豆乳 牛乳	パン粉 米 さつまいも ごま ホットケーキミックス	人参 きゅうり とうもろこし
15	水	白身魚の西京焼き 米飯 小松菜とツナの和え物 じゃがいものみそ汁	小倉パイ	白身魚 みそ シーチキン わかめ 小豆 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	小松菜 白菜 人参
16	木	豚肉と厚揚げのみそ煮 麦ごはん【米飯】 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	やきいも	豚肉 厚揚げ みそ わかめ 牛乳	春雨 米 さつまいも	人参 たまねぎ かぼちゃ フルーツ
17	金	ごぼとん丼 ごま和え【おひたし】 豆腐とうすあげのみそ汁	ウエハース	豚肉 豆腐 うすあげ みそ 牛乳	米 片栗粉 ごま	人参 たまねぎ かぼちゃ フルーツ
18	土	ミートサンド スティックパン 牛乳 フルーツ	ビスケット	豚肉 牛乳	食パン 片栗粉 スティックパン	人参 たまねぎ フルーツ

日	曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	きいろ 力が出る。体があたたか くなる。	みどり 病気になるにくくなる。
20	月	からあげ ゆかりラップおにぎり【米飯】 マカロニサラダ さつまいものみそ汁	食育の日 バナナケーキ	鶏肉 みそ わかめ 豆乳 牛乳	片栗粉 米 ごま マカロニ さつまいも ホットケーキミックス	生姜 キャベツ 人参 きゅうり バナナ
21	火	チャーハン ウインナー 三色ナムル たまねぎとうすあげのみそ汁	万博メニュー スコーン	豚肉 ウインナー みそ うすあげ 牛乳	米 ごま ホットケーキミックス 小麦粉	人参 たまねぎ ピーマン きゅうり もやし
22	水	手羽元のさっぱり煮 七分つきごはん【米飯】 土佐和え【おひたし】 麩のすまし汁	おさつ 蒸しパン	鶏肉 花かつお わかめ 牛乳	米 麩 むしパン粉 さつまいも	生姜 小松菜 白菜 人参
23	木	白身魚のてり焼き 米飯 和風マヨサラダ しめじのみそ汁 フルーツ	鮭おにぎり	白身魚 豆腐 みそ 鮭 牛乳	片栗粉 米 ごま	キャベツ きゅうり 人参 しめじ フルーツ
24	金	秋野菜カレーライス ドレッシングサラダ フルーツ	せんべい	豚肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ しめじ なす キャベツ きゅうり フルーツ
25	土	ミックスサンド スティックパン 牛乳 フルーツ	おかし	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	人参 きゅうり キャベツ フルーツ
27	月	すきやき風煮物 米飯 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	きなこおにぎり	牛肉 大豆 豆腐 みそ わかめ きなこ 牛乳	米	人参 たまねぎ 白菜 小松菜 糸こんにゃく かぼちゃ フルーツ
28	火	メンチカツ マヨドレサラダ わかめごはん じゃがいものみそ汁	スイートポテト	豚肉 わかめ みそ 牛乳	パン粉 米 ごま じゃがいも さつまいも 生クリーム	キャベツ きゅうり 人参
29	水	マーボー丼 中華春雨サラダ 中華風スープ	パンプキン クッキー	豚肉 豆腐 みそ ウインナー わかめ 牛乳	米 片栗粉 ごま 春雨 小麦粉	人参 たまねぎ しいたけ 生姜 キャベツ きゅうり かぼちゃ
30	木	秋鮭ときのこの豆乳クリーム パスタ(野菜煮込みうどん) スチームキャベツ 食パン (おにぎり) フルーツ	ぶどうゼリー	鮭 豆乳 牛乳	スパゲッティ 米粉 食パン	人参 たまねぎ しめじ キャベツ フルーツ
31	金	チキンライス かぼちゃサラダ エリンギのみそ汁 ヨーグルト	ハロウィン ハロウィン パーティー	鶏肉 みそ わかめ ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ ピーマン かぼちゃ キャベツ きゅうり エリンギ フルーツ

() 内は基準値

10月平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	未満児	485 (490) Kcal	16.5 (18.0) g	16.4 (18.0) g	1.4 (1.3) g
	3歳以上	585 (580) Kcal	20.6 (22.0) g	20.1 (20.0) g	1.6 (1.6) g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。



～ 万博料理 イギリス～

10月の万博給食は「イギリス」です。
「スコーン」はイギリスを代表する伝統的なスイーツです。
焼き上げられると、外側はサクサクとした食感に仕上が、内側はふんわりとした食感が特徴です。
一般的にクロテッドクリームやジャムを添えて楽しまれることが多く、英国のアフタヌーンティーや
ティータイムで愛される代表的な焼き菓子の一つになっています。
園ではジャムを添えて頂きます。

