

2025年

10月の予定献立表

さむかわ保育園

にち曜日	乳児組 午前おやつ 主 食	献 立 名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価(幼児)		行 事 および 連 絡 事 項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		エネルギー 脂質	蛋白質 塩分	
1	牛乳	麦ごはん スクエアバーグ	豚挽肉 卵	米 麦 油	玉葱 きゃべつ きゅうり 人参 コーン缶	カステラサンド せんべい	566(535)	22.6(21.3)	1日
水	かし	チーズサラダ オレンジ	脱脂粉乳 チーズ		トマト缶 グリンピース マッシュルーム缶 オレンジ	牛乳	18.2(17.5)	1.0(1.0)	身体測定幼児組
2	牛乳	ご飯 ハワイアンポークチャップ	豚肉 ツナ缶	米 油 ごま	玉葱 きゃべつ 人参 きゅうり	ジャム&マーガリン ドック	631(593)	26.4(24.4)	2日
木	かし	きゃべつのゴマ和え みそ汁☆	油揚げ	はちみつ	えのきたけ わかめ パイン缶 にんにく	牛乳	24.3(23.3)	2.1(1.9)	身体測定たんぽぽ組
3	牛乳	麦ご飯 鮭のトマトソース煮	鮭	米 麦 油	ひじき 人参 しらたき グリンピース	♪フルーンホットケーキ	531(507)	24.8(23.1)	3日
金	かし	ひじきの炒り煮 梨	油揚げ		にんにく 生姜 トマト缶 レモン 梨	牛乳	14.4(14.5)	1.4(1.3)	卒園アルバム写真撮影
4	牛乳	焼きそば	豚肉	中華麺	きゃべつ 人参 もやし 青のり	マドレーヌ せんべい	462(465)	18.3(18.0)	
土	かし	じゃが芋と豆腐のみそ汁	豆腐	油 じゃが芋	玉葱 わかめ	牛乳	13.0(13.9)	2.3(2.4)	
6	豆乳	麦ごはん かわいいの煮つけ	かわいい 卵 厚揚げ	米 麦 油	細切昆布 きゅうり かぼちゃ	お月見ゼリー せんべい	526(511)	24.7(22.9)	6日
月	かし	細切こんぶの和え物 みそ汁☆	かにかまぼこ		玉葱	牛乳	13.9(13.9)	2.7(2.4)	身体測定ちゅうりっぷ組
7	牛乳	ご飯 鶏のから揚げ	鶏肉 油揚げ	米 油	干し椎茸 人参 こんにゃく ごぼう	♪マーラーカオ	581(553)	21.9(20.8)	7日
火	かし	五目煮豆 梨	茹大豆		梨	牛乳	22.2(21.6)	1.4(1.3)	身体測定あか組
8	牛乳	麦ご飯 高野豆腐の肉巻きに	豚肉 高野豆腐	米 麦 油	きゅうり きゃべつ 人参	♪ミルククリームサンド	665(614)	27.9(25.6)	8日
水	かし	マカロニサラダ みそ汁☆	ハム	マカロニ	大根 えのきたけ わかめ	牛乳	25.8(23.6)	2.0(1.8)	2・4才保育発表会
9	牛乳	ホットパン 肉団子スープ	豚挽肉 卵	パン 油 ごま油	人参 長葱 生姜 白菜 もやし	♪チャーハン	569(541)	24.9(23.2)	
木	かし	ちくわカレー風味揚げ バナナ	ちくわ	じゃが芋	カレー粉缶 干し椎茸 バナナ	牛乳	18.7(18.8)	2.6(2.2)	
10	牛乳	麦ご飯 お好み焼き風卵焼き	豚挽肉 卵	米 麦 油	きゃべつ 人参 玉葱 ビーマン 青のり	せんべい クッキー 棒チーズ	555(536)	21.3(20.9)	10日
金	かし	わかめときゅうりの酢の物 オレンジ		小麦粉	わかめ きゅうり オレンジ	牛乳	20.3(20.0)	1.9(1.8)	お弁当3〜4才
11	牛乳	きつねうどん	鶏挽肉	干しうどん	玉葱 人参 干し椎茸	黒糖ロールパン せんべい	421(417)	14.7(14.9)	
土	かし	かぼちゃの甘煮	油揚げ		かぼちゃ	牛乳	9.6(10.6)	2.9(2.5)	
14	牛乳	ご飯 レバーのかりん揚げ	豚レバー 豆腐	米	生姜 きゃべつ きゅうり 人参	♪かぼちゃもち	632(589)	26.1(24.1)	16日
火	かし	スパゲティサラダ みそ汁☆	ハム	スパゲティ	もやし わかめ	牛乳	21.1(20.4)	1.6(1.5)	
15	牛乳	ホットパン 鶏肉のマーマレード焼き	豚肉	パン 油	人参 玉葱 バブリカ マーマレードジャム	♪豚肉生姜おにぎり	486(476)	22.2(21.0)	16日
水	かし	きゅうりとツナのサラダ きのこスープ	ツナ缶	ごま	きゅうり コーン缶 しめじ えのきたけ	牛乳	17.6(17.9)	2.2(1.9)	
16	豆乳	ご飯 八宝菜	鶏肉 ヨーグルト	米 油	玉葱 人参 白菜 もやし 筍水煮	♪きなこバターサンド	562(538)	25.1(23.4)	16日
木	かし	かぼちゃの素揚げ ヨーグルト	えび ホタテ なんと		かぼちゃ	牛乳	12.9(13.2)	1.2(1.0)	
17	牛乳	秋野菜カレー	豚肉 脱脂粉乳	米 油	人参 玉葱 れんこん かぼちゃ 茄子	♪チヂミ	455(446)	18.5(18.0)	
金	かし	ベジタブルサラダ オレンジ	しらす	じゃが芋	きゃべつ きゅうり オレンジ	牛乳	11.5(12.1)	0.8(0.8)	
18	牛乳	スパゲティナポリタン	豚挽肉	スパゲティ	玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム	シュガーロールパン せんべい	436(436)	16.8(16.7)	23日
土	かし	コンソメスープ			コーン缶	牛乳	10.7(12.4)	1.5(1.4)	
20	牛乳	麦ご飯 ぶりの煮つけ	ぶり 厚揚げ	米 麦 ごま	生姜 にんにく 人参 きゅうり	♪チーズパンケーキ	667(622)	28.7(26.2)	24日
月	かし	春雨サラダ みそ汁☆	鶏ささみ肉	バター 春雨	大根 きゃべつ わかめ	牛乳	26.1(24.7)	2.4(2.1)	
21	牛乳	ご飯 鶏肉と大豆の揚げ煮	茹大豆 鶏肉	米 油	生姜 ほうれん草 人参 きゃべつ	♪豆乳わらびもち	514(494)	20.2(19.4)	
火	かし	ほうれん草の胡麻和え オレンジ		じゃが芋 ごま	オレンジ	牛乳	16.7(16.3)	1.0(1.0)	
22	牛乳	麦ご飯 マーボー豆腐	豆腐 豚挽肉	米 麦 油	生姜 にんにく 玉葱 人参 筍水煮 干椎茸	♪お好み焼き	578(550)	23.6(22.1)	23日
水	かし	大根とツナの昆布和え バナナ	ツナ缶	ごま油	大根 きゅうり バナナ	牛乳	18.0(18.3)	1.5(1.4)	
23	豆乳	ご飯 おばけオムレツ	豚肉 チーズ	米	人参 もやし きゅうり	♪ジャムチーズトッ ク	496(487)	23.8(22.2)	23日
木	かし	中華風酢の物 柿	卵 牛乳 ハム	ごま油 春雨	ほうれん草 クリームコーン缶	牛乳	10.3(11.9)	1.2(1.1)	リトミック3〜4才
24	牛乳	もみじご飯 ミートボール甘酢あん	豚挽肉 卵	米 麦 油	炊き込みわかめ素 人参 玉葱	ケーキ	646(604)	22.5(21.3)	24日
金	かし	かぼちゃサラダ オレンジ	ハム しらす	ごま	かぼちゃ きゅうり オレンジ	ヤクルトジョア	23.5(22.7)	1.3(1.2)	
25	牛乳	焼うどん	豚肉	うどん	きゃべつ 人参 もやし 青のり	スティックパン せんべい	428(426)	17.3(17.0)	
土	かし	豆腐のみそ汁	豆腐 油	油 じゃが芋	玉葱	牛乳	11.8(12.4)	2.2(1.9)	
27	牛乳	麦ご飯 かじきの角煮	かじき 豚肉	米 麦	きゅうり 人参 コーン缶	♪サラダおにぎり	626(582)	27.8(25.4)	28日
月	かし	ポテトサラダ 豚汁☆	豆腐 油揚げ	じゃが芋	こんにゃく 大根 ごぼう	牛乳	17.3(16.7)	2.3(2.1)	
28	牛乳	ご飯 すき焼風に	豚肉 焼き豆腐	米 油	白菜 人参 長ネギ 春菊 えのきたけ きゅうり	せんべい クッキー	530(515)	20.2(19.6)	28日
火	かし	ごぼうの甘唐揚げ オレンジ			干し椎茸 しらたき ごぼう オレンジ	牛乳	16.3(16.9)	1.8(1.6)	
29	牛乳	五目ラーメン	豚肉 なんと	中華麺	人参 もやし きゃべつ	♪卵サンドイッチ	491(475)	24.0(22.4)	
水	かし	高野豆腐の煮つけ 柿	高野豆腐	油	柿	牛乳	16.6(16.2)	2.1(1.9)	
30	豆乳	ご飯 鶏のサッパリ煮	鶏肉 卵 ツナ缶	米 ごま	生姜 にんにく 切干大根	♪ココア蒸しパン	586(548)	27.9(25.1)	31日
木	果物	切干大根とツナのサラダ みそ汁☆	厚揚げ 油揚げ		きゅうり えのきたけ わかめ	牛乳	19.0(18.0)	1.6(1.4)	
31	牛乳	麦ご飯 豚肉の南蛮焼き(タルタル)	豚肉	米 麦 春雨	生姜 人参 きゃべつ 甘酢らっきょ	♪プリン せんべい	598(566)	24.8(23.1)	ハロウィン
金	かし	じゃが味噌 春雨スープ	卵	じゃが芋 ごま	青のり 小松菜 干し椎茸	牛乳	19.6(19.5)	1.6(1.5)	

《 さつまいものおはなし 》

主な成分は炭水化物です。
カロテンやビタミンC,E 食物繊維も多めです。
さつま芋は焼き芋や蒸かし芋、その他いろいろな料理にしたい食材です。
ひげ根がすくなく、重みがある、黒っぽい蜜が出ていれば甘い証拠です。



ばくばくレシピ！

< 材料 1人分 g >
大根 ...25
人参 ...5
ツナ油漬け...3
塩昆布 ...1.2

『 大根とツナの昆布和え 』

< 作り方 >
① 大根と人参は5mm幅のいちょう切にして、さつと茹でる。
② ツナは油切りして、①に加え、塩昆布で和える。
※和えるだけの簡単サラダです
お家にある材料で、すぐに作れます。



3歳以上児平均提供栄養量・0未満児：エネルギー548(524)・蛋白質23.0(21.6)・脂質17.3(17.2)・食塩1.8(1.6)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日はてづくりおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。