

2025年10月



献立予定表



愛信保育園

に ち 日	お 曜 日	ちゅうしょくこんだて、めい 昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				ねつ　ちから 熱と力になるもの	ち　にく　ほね 血や肉や骨になるもの	からだ　ちやうし　ととの 体の調子を整えるもの
1	水	ごはん マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁	牛乳 バナナ	こめ 米、さといも、片栗粉、 ごま油	ぎゅうにゅうもめんとうふ 牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉	バナナ、だいこん、たまねぎ、 にら、にんじん、ねぎ、ごぼ う、干しいたけ
2	木	ごはん　なっとう 焼魚 ポテトサラダ みどしる　なし	牛乳 手作り とうふみたらしだんご	こめ 米、じゃがいも、白玉粉、 上新粉、砂糖、マヨネーズ （卵なし）、片栗粉	ぎゅうにゅう　なっとう　まめ 牛乳、さわか、納豆、絹 ごし豆腐、豆みそ、ウイ ンナー	なし、なす、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、ねぎ、わかめ
3	金	牛肉のきんぴらちらし さつまいもの甘煮 すましじる	牛乳 こさりの チーズスティックパン	こめ　ばん 米、パン、さつまいも、 砂糖、油	ぎゅうにゅうぎゅうにく 牛乳、牛肉、ちくわ	にんじん、ごぼう、えのきた け、こまつな、きゅうり、いん げん、焼きのり
4	土	う　ん　ど　う　か　い				
5	日	う　ん　ど　う　か　い				
6	月	秋野菜ハヤシ フロッコリーツナマヨサラダ	牛乳 スティックゼリー おかし	こめ 米、さつまいも、マヨ ネーズ（卵なし）、三温 糖、発芽玄米	ぎゅうにゅうぎゅうにく　みず 牛乳、牛肉、ツナ水煮	たまねぎ、にんじん、なす、ブ ロッコリー、しめじ、エリン ギ、コーン缶
7	火	ごはん ハンバーグ かぼちゃサラダ キャベツのスープ　バナナ	牛乳 フライドポテト	こめ 米、じゃがいも、マヨ ネーズ（卵なし）	ぎゅうにゅうぶた　にく　うし 牛乳、豚ひき肉、牛ひき 肉、ウィンナー	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、 キャベツ、にんじん、きゅう り、えのきたけ、ねぎ
8	水	ごはん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ コンソメスープ	お茶 鮭おにぎり	こめ 米、じゃがいも、マカロ ニ、ごま油	さけフレーク、ウイン ナー、チーズ、牛乳、ご ま	たまねぎ、キャベツ、きゅう り、にんじん、コーン、いんげ ん、こまつな、あおのり
9	木	ごはん 鶏のからあげ パンサンスー カレーチャウダー	フルーツヨーグルト	こめ 米、じゃがいも、片栗 粉、砂糖、はるさめ、ご ま油、油	ヨーグルト（加糖）、鶏肉、 ツナ水煮、ウィンナー、 ごま	バナナ、たまねぎ、きゅうり、 だいこん、みかん缶、コーン
10	金	ごはん 焼きししゃも 五目豆 みどしる	牛乳 手作り スイートポテト	こめ 米、さつまいも、こん にやく、マーガリン、砂 糖、油	ぎゅうにゅう　もめんとうふ 牛乳、ししゃも、木綿豆 腐、だいず、豆みそ、ち くわ	にんじん、ピーマン、ねぎ、ご ぼう、切り干しだいこん
11	土	かやくごはん スタミナスープ なし	牛乳 おかし	こめ 米、こんにやく	ぎゅうにゅうとり　にく　ぎゅうにく　や 牛乳、鶏肉、牛肉、焼き 豆腐、油揚げ、しらす干 し	なし、にんじん、だいこん、糸 みつば、ごぼう、ねぎ、干しし いたけ、わかめ
12	日	お　や　す　み　で　す				
13	月	お　や　す　み　で　す				
14	火	ごはん　なし サーモンフライ はるさめサラダ みどしる	牛乳 蒸しさつまいも	さつまいも、こめ、あぶら　さん 米、油、三 温糖、はるさめ、ごま油	ぎゅうにゅうもめんとうふ　まめ 牛乳、木綿豆腐、豆み そ、ウィンナー	なし、にんじん、たまねぎ、ブ ロッコリー、ねぎ、わかめ
15	水	ごはん ひじき卵焼き チャップチェ 中華スープ	お茶 わかめおにぎり	こめ 米、はるさめ、ごま油、 砂糖、油	たまご　ぎゅうにく　ぶた　にく　あぶら 卵、牛肉、豚肉、油揚 げ、ごま	にんじん、もやし、ピーマン、白ね ぎ、チンゲンサイ、ごぼう、ねぎ、干 しいたけ、ひじき、わかめ
16	木	きつねご飯 トックスープ オレンジ	牛乳 手作り 黒糖クッキー	もち、こめ　こむぎこ　くろざと 米、小麦粉、黒砂 糖、油、三温糖、ごま油	ぎゅうにゅうとり　にく　あぶらあ 牛乳、鶏肉、油揚げ、ハ ター、たまご、ごま、黒ごま	にんじん、オレンジ、ねぎ、焼 きのり、干しいたけ

に ち 日	お 曜 日	ちゅうしょくこんだて、めい 昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				ねつ　ちから 熱と力になるもの	ち　にく　ほね 血や肉や骨になるもの	からだ　ちやうし　ととの 体の調子を整えるもの
17	金	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲティー きのこのクリームシチュー	牛乳 手作り マヨチーズトースト	こめ　しょく 米、食パン、じゃがい も、スパゲティー、マヨ ネーズ（卵なし）、油	ぎゅうにゅうぶた　にく　とり　にく 牛乳、豚肉、鶏肉、だ いず、粉チーズ、しら す干し、ごま	たまねぎ、クリームコーン、キャベツ、 エリンギ、にんじん、コーン、いんげ ん、ピーマン、あおのり
18	土	ツナクリームスパゲティー オレンジ	牛乳 おかし	スパゲティー	ぎゅうにゅう　みず 牛乳、ツナ水煮	たまねぎ、かぼちゃ、マッシュ ルーム、オレンジ、にんじん、い んげん
19	日	※かいてある食材はかわることがあります。 ※しつもんがあれば、いつでもきいてください。				
20	月	ごはん コロケ ビーフンと野菜のソテー ボルシチ	牛乳 こさりの かぼちゃパン	こめ 米、パン、じゃがいも、 砂糖、油、ごま油	ぎゅうにゅうとり　にく 牛乳、鶏肉、ウイン ナー	たまねぎ、トマト缶、にんじん、 いんげん、ピーマン
21	火	ごはん チキミ ナムル 大根と豚肉のスーフ	牛乳 手作り きなこケーキ	こめ　こめこ 米、米粉、マーガリン、 さとう　こむぎこ　じょうしんこ 砂糖、小麦粉、上新粉、 ごま油	ぎゅうにゅうぶた　にく　たまご 牛乳、豚肉、卵、きな こ粉、ごま	もやし、だいこん、こまつな、に んじん、にら、たまねぎ、オレン ジ
22	水	中華どんぶり とうふスープ	手作りラッシー おかし	こめ　かたくりこ　あぶら 米、片栗粉、ごま油	ヨーグルト（加糖）、木 綿豆腐、牛乳、豚肉	みかん濃縮果汁、はくさい、にん じん、たまねぎ、もやし、にら、 ピーマン、干しいたけ
23	木	ごはん　なし にくじゃが ちりめんニラいため 石狩汁	牛乳 手作り カルピス蒸しパン	こめ 米、じゃがいも、米粉、 こんにやく、ビーフン、 油、ごま油	ぎゅうにゅう　もめんとうふ 牛乳、さけ、木綿豆腐、 牛肉、豆みそ、カルピ ス、しらす干し、ごま	なし、にんじん、たまねぎ、だい こん、にら、白ねぎ、いんげん
24	金	秋野菜と大豆のドライカレー りんごと白菜のサラダ	牛乳 手作り かぼちゃスティック	こめ　さとう　こめこ　き 米、さつまいも、米粉、砂 糖、発芽玄米、片栗粉、油、 マヨネーズ（卵なし）、砂糖	ぎゅうにゅうぶた　にく　うし 牛乳、豚ひき肉、牛ひ き肉、だいず、鶏ささ み	たまねぎ、はくさい、なす、りん ご、にんじん、かぼちゃ、しめ じ、しいたけ、コーン
25	土	フルコギ丼 ビーフンスープ なし	牛乳 おかし	こめ　あぶら　さとう 米、油、ビーフン、砂糖	ぎゅうにゅうぎゅうにく　ぶた　にく 牛乳、牛肉、豚肉、ご ま、豆みそ	たまねぎ、なし、にんじん、に ら、ねぎ、切り干しだいこん、干 しいたけ
26	日	お　や　す　み　で　す				
27	月	ごはん 豚肉の甘辛いため いそべあえ みどしる	牛乳 こさりの メロンパン	こめ 米、パン、さつまいも、 砂糖、油	ぎゅうにゅうぶた　にく　まめ 牛乳、豚肉、豆みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、 ねぎ、こまつな、ピーマン、焼き のり、わかめ
28	火	ソイ　ガー（鶏のおこわ） ド・チュア（ベトナム風なます） フォー　ポー（牛肉のフォー） バナナ　（ベトナム）	牛乳 バンチャンヌン風 （ベトナム風ピザ）	こめ　こめ　こめこ 米、もち米、米粉めん、 砂糖、油	ぎゅうにゅうとり　にく　ぎゅうにく　ぶた 牛乳、鶏肉、牛肉、豚 ひき肉、チーズ	バナナ、赤たまねぎ、きゅうり、 にんじん、だいこん、ねぎ、レモ ン果汁
29	水	ごはん　なっとう さばのたつた揚げ きくな入りおひたし 豚汁	ヨーグルト コーンフレーク	こめ　かたくりこ　あぶら 米、コーンフレーク、さ つまいも、片栗粉、油、 こんにやく、砂糖	ヨーグルト（加糖）、納 豆、さば、豚肉、豆み そ、かつお節	キャベツ、にんじん、だいこん、 しゅんぎく、ねぎ、ごぼう、しょ うが
30	木	ごはん　なし すきやき風煮物 たきぎあえ みどしる	牛乳 手作り黒糖ケーキ	こめ　こめこ　くろざと 米、米粉、黒砂糖、はる さめ、油、ごま油	ぎゅうにゅうや　とうふ　ぎゅ 牛乳、焼き豆腐、牛 肉、豆みそ、ちくわ、 ごま	なし、にんじん、きゅうり、はく さい、なす、白ねぎ、ねぎ、ひじ き、わかめ
31	金	ピビンパ カクテギ わかめスープ	牛乳 パン＆キンパイ	こめ　かわ　さと 米、ぎょうざの皮、砂 糖、ごま油	ぎゅうにゅうぶた　にく　だいず 牛乳、豚ひき肉、ハ ター、ごま	大豆もやし、かぼちゃ、にんじん、こま つな、たまねぎ、キムチ、えのきたけ、 ねぎ、干しいたけ、わかめ