



10月 給食献立表



さざなみ保育園
栄養士 照屋恵美

令和7年 ※午前おやつ(1〜2歳児) 午後おやつ(1〜5歳児)

日曜日		果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日		果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)					赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	水		オレンジ	ご飯		白米	17	金		お楽しみ会(お弁当)			
			豆腐がんも	木綿豆腐 ひじき	人参 青しそ								
			野菜マリネ	ツナ缶	トマト 胡瓜 しめじ								
			ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ							
	午後 おやつ		オートミールクッキー	卵	オートミール 砂糖			午後 おやつ	フルーツケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 パター	りんご ブルーン	
			牛乳	牛乳	小麦粉 パター BP				牛乳	牛乳			
2	木		バナナ	ミートスパゲティ	合挽肉	スパゲティ	18	土		ジュシー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 には
			野菜サラダ		マヨネーズ	レタス 胡瓜 りんご コーン				春雨サラダ	ちくわ	春雨	胡瓜 人参
			卵ときのこのスープ	卵		えのき茸 しめじ				豚汁	豚肉		大根 人参 ごぼう ねぎ
	午後 おやつ		ふりかけおにぎり		白米 ふりかけ			午後 おやつ	ビスコ パナナ		ビスコ	バナナ	
			牛乳	牛乳					牛乳	牛乳			
3	金		りんご	ご飯		白米	20	月		すき焼き風井ぶり	豚肉 厚揚げ	白米 しらたき	長ネギ 人参 ねぎ
			鮭のもみじ焼き	鮭	マヨネーズ	人参 ブロッコリー				胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 コーン 人参
			きんぴらごぼう	ちきあぎ	こんにやく	ごぼう 人参 には				アーサ汁	アーサ		ねぎ
	午後 おやつ		大根のみそ汁	アーサ		大根 ねぎ							
			ジャムサンド		食パン パター ジャム			午後 おやつ	おやつパン		菓子パン		
			牛乳	牛乳					牛乳	牛乳			
4	土		パイン缶	チャーハン	ポーク缶 卵	白米	21	火		雑穀米ご飯		白米 雑穀米	
			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参				鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	コーン
			鶏スープ	鶏肉		キャベツ ねぎ				肉じゃが	豚肉	じゃが芋 しらたき	玉ねぎ 人参
	午後 おやつ		はちやぐみ		はちやぐみ			午後 おやつ	芋けんぴ	牛乳	芋けんぴ		
			バナナ 牛乳	牛乳		バナナ			牛乳				
6	月		オレンジ	お月見カレー	鶏肉	白米 じゃが芋	22	水		もちきびご飯		白米 もちきび	
			胡瓜の和え物	ツナ缶	玉ねぎ 人参 いんげん レーズン	ハンバーグ				合挽 卵	パン粉	玉ねぎ 人参 ピーマン	
			お茶		胡瓜 コーン	キャベツサラダ				ツナ缶		キャベツ 胡瓜 コーン	
	午後 おやつ		ぜんざい	金時豆	押し麦 砂糖 黒糖			午後 おやつ	くずもち	きなこ	芋くず 黒糖 砂糖		
			せんべい	せんべい	せんべい				牛乳	牛乳			
7	火		バナナ	ゆかりご飯		白米 ゆかり	23	木		ご飯		白米	
			赤魚のおろし煮	赤魚		大根 ねぎ				鶏肉の味噌漬け焼き	鶏肉	ブロッコリー	
			人参しりしり	鶏ミンチ 卵		人参 玉ねぎ ピーマン				かみかみあえ	さきいか	人参 きゅうり キャベツ	
	午後 おやつ		ゆし豆腐	ゆし豆腐	ねぎ			午後 おやつ	ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ ねぎ	
			芋天ぷら		さつま芋 てんぷら粉				プリン	プリン			
			牛乳	牛乳					クラッカー		クラッカー		
8	水		青切みかん	もちきびご飯		白米 もちきび	24	金		チキンカレー	鶏肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース
			レバーの竜田揚げ	豚レバー		キャベツサラダ				ツナ缶	マヨネーズ	キャベツ 胡瓜 コーン	
			パンパンジーサラダ	ササミ		トマト 胡瓜 人参				お茶			
	午後 おやつ		すまし汁	油揚げ	小松菜			午後 おやつ	チョコチップ蒸しパン	卵 牛乳 ココア	ケーキMIX 砂糖 油 チョコ		
			マシュマロおこし	きなこ	マシュマロ コーンフレーク				牛乳	牛乳			
			牛乳	牛乳	オートミール マーガリン								
9	木		オレンジ	玄米ご飯		白米 玄米	25	土		鶏チャーハン	鶏ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン
			サバの香味焼	サバ		胡瓜 人参				ワカメと胡瓜の和え物	ワカメ ツナ缶		
			クーピーリチー	刻み昆布 豚肉	こんにやく	切干大根 人参 には				豆腐のみそ汁	絹豆腐	ねぎ	
	午後 おやつ		じゃが芋のみそ汁	じゃが芋	玉ねぎ ねぎ			午後 おやつ	野菜かりんとう		かりんとう		
			メロンパンスコーン	卵	バター 砂糖 ケーキMIX				牛乳	牛乳			
10	金		りんご	ご飯		白米	27	月		ご飯		白米	
			照り焼きチキン	鶏肉	ブロッコリー	ホワイトシチュー				鶏肉	じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	
			南瓜サラダ	卵	マヨネーズ	南瓜 玉ねぎ レーズン				野菜サラダ		レタス 胡瓜 トマト	
	午後 おやつ		ワカメのすまし汁	ワカメ	しめじ ねぎ			午後 おやつ	ポイルウインナー	ウインナー			
			玄米ドリンク		玄米ドリンク				ヨーグルト	ヨーグルト			
			せんべい	せんべい	せんべい				ビスケット		ビスケット		
11	土		パイン缶	カレーピラフ	ウインナー	白米	28	火		ご飯		白米	
			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 人参				サバの竜田揚げ	サバ	トマト	
			大根のみそ汁	ワカメ		大根 ねぎ				豆腐チャンプルー	豚肉 木綿豆腐	もやし 人参 には	
	午後 おやつ		動物ビスケット		ビスケット			午後 おやつ	アース汁	アース		長ネギ	
			バナナ 牛乳	牛乳		バナナ			ふかし芋		さつま芋		
									ヤクルト		ヤクルト		
14	火		バナナ	もずく丼ぶり	もずく 豚ミンチ	白米	29	水		オムライス	鶏肉 卵	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン
			ブロッコリーサラダ	ツナ缶	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン	胡瓜の和え物				ツナ缶		きゅうり 人参	
			冬瓜スープ		冬瓜 長ねぎ	大根のみそ汁				油揚げ		大根 ねぎ	
	午後 おやつ		ゼリー	ゼリー				午後 おやつ	サーターアランダギー	卵	砂糖 小麦粉 油 BP		
			カルシウムウエハース		ウエハース				牛乳	牛乳			
15	水		ピーチ缶	ご飯		白米	30	木		フィッシュバーガー	白身魚 卵	パン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ
			魚の西京焼き	白身魚		野菜サラダ						レタス 胡瓜 トマト	
			ひじき炒め	ひじき 豚肉 油揚げ	しらたき	人参 には				白菜スープ		白菜 人参	
	午後 おやつ		ゆし豆腐	ゆし豆腐	ねぎ			午後 おやつ	いなり寿司	いなりの皮	白米		
			オレンジ風味ブラウニー	牛乳 卵 ココア	ケーキMIX 砂糖				お茶				
			牛乳		マーメレードジャム								
16	木		青切みかん	《10月17日は沖縄そばの日》			31	金		ご飯		白米	
			三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ				南瓜ミート焼き	合挽肉 チーズ		南瓜 玉ねぎ
			ほうれん草の白和え	ツナ缶 木綿豆腐	ほうれん草 人参	胡瓜の和え物						胡瓜 人参 コーン	
	午後 おやつ		金時豆の甘煮	金時豆 黒糖				午後 おやつ	オニオンスープ			玉ねぎ 人参	
			ワカメおにぎり	ワカメ	白米				ハロウィンせんべい		米粉せんべい チョコ		
			胡瓜スティック お茶		胡瓜				ミニドーナツ 牛乳	牛乳	ドーナツ		

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
※ 13日(月)スポーツの日でお休みです。

