

2025年10月

献立表

保育所 ちゃお

日	曜日	お昼				おやつ		
		主食	汁物	主菜/副菜		午前	共通	午後
1	水	ごはん	みそ汁	鶏肉のレモン煮	鶏むね肉 酒 生姜 片栗粉 醤油 みりん レモン汁	カルシウムせんべい	豆	桃ゼリー
			キャベツ 玉ねぎ ねぎ	さつま芋サラダ	さつま芋 きゅうり マヨネーズ 塩胡椒		乳	桃 寒天
2	木	ごはん	みそ汁	チンジャオロース	豚肉 ピーマン エリンギ オイスターソース ガラだし	麩菓子	豆	マカロニきな粉
			白菜 大根 ねぎ	ひじき煮	ひじき 揚げ しいたけ 人参 大豆 醤油 みりん ゴマ油		乳	マカロニ きな粉 きび糖
3	金	ごはん	わかめスープ	すき煮風	豚肉 白菜 糸こんにゃく 椎茸 人参 えのき 焼き豆腐 ねぎ 醤油 みりん	かりんとう	豆	薄焼き
			わかめ ねぎ ごま	小松菜の卵とじ	小松菜 卵 だし ゴマ油		乳	桜エビ 小麦粉 だし
4	土	ごはん	すまし汁	炊き込みご飯	ツナ 椎茸 えのき 人参 だし 醤油 みりん	ビスケット	豆	せんべい
			麩 わかめ	チヂミ			乳	
6	月	ごはん		カレー	しめじ えのき エリンギ 玉ねぎ 茄子 コンソメ カレー粉	せんべい	豆	チーズ蒸しパン
				焼きかぼちゃ	かぼちゃ 塩コショウ		乳	チーズ HM 豆乳
7	火	十六穀米	けんちん汁	魚のパン粉焼き	鮭 小麦粉 パン粉 塩コショウ	小魚	豆	みかんゼリー
			大根 ごぼう 蓮根 人参 ねぎ	マカロニサラダ	マカロニ きゅうり 人参 マヨネーズ 塩コショウ		乳	みかん 寒天
8	水	ごはん	みそ汁	ハンバーグ	豚ひき肉 玉ねぎ 卵 パン粉 トマトソース ソース	ミルクプリン	豆	粉ふき芋
			豆腐 茄子 ねぎ	プロッコリーサラダ	プロッコリー きゅうり マヨネーズ 塩コショウ		乳	じゃが芋 青のり 塩
9	木	ごはん	みそ汁	鶏肉の磯辺焼き	鶏むね肉 小麦粉 卵 青のり 塩胡椒	かりんとう	豆	人参ホットケーキ
			大根 あげ ねぎ	切り干し大根煮	切り干し大根 人参 椎茸 醤油 みりん		乳	HM 人参 豆乳 卵
10	金	ごはん	みそ汁	蓮根のはさみ焼き	豚ひき肉 蓮根 片栗粉 醤油 みりん	ビスケット	豆	じゃこトースト
			キャベツ 玉ねぎ ねぎ	ほうれん草のお浸し	ほうれん草 人参 醤油 鰹節		乳	食パン じゃこ マヨネーズ チーズ
11	土	麺		和風スパゲティ	スパゲティ ツナ 玉ねぎ 醤油	いもけんぴ	豆	せんべい
				チヂミ			乳	
14	火	ごはん	みそ汁	コロッケ	ツナ じゃが芋 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 オーロラソース	サッポロポテト	豆	コーン蒸しパン
			豆腐 大根 ねぎ	キャベツの中華和え	キャベツ 桜エビ ガラだし ゴマ油 胡麻		乳	HM コーン 豆乳
15	水	十六穀米	かきたま汁	魚のパン粉焼き	魚 生姜 酒 小麦粉 パン粉	ウエハース	豆	きな粉餅
			卵 えのき ねぎ	根菜の煮物	大根 蓮根 人参 醤油 みりん		乳	豆腐 片栗粉 きな粉 きび糖
16	木	ごはん	みそ汁	厚揚げのそぼろ炒め	豚ひき肉 厚揚げ オイスターソース 醤油 ガラだし	ビスコ	豆	じゃが芋もち
			白菜 えのき あげ ねぎ	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 ガラだし 醤油 酢 ゴマ油 胡麻		乳	じゃが芋 片栗粉 醤油 砂糖
誕生日会	金	ごはん	わかめスープ	キンパ	豚肉 人参 ほうれん草 卵 醤油 みりん ごま油 ごま のり	かりんとう	豆	ココアケーキ
			わかめ ねぎ 胡麻	ヤンニヨムチキン	鶏むね肉 酒 生姜 米粉 トマトソース 醤油 みりん		乳	HM ココア 卵 牛乳 ヨーグルト
18	土	麺		あんかけうどん	うどん 玉ねぎ 人参 卵 醤油 みりん 片栗粉	ポン菓子	豆	ビスケット
				チヂミ			乳	
20	月	ごはん	中華コーンスープ	チャーハン	卵 桜エビ ねぎ ガラだし 醤油 胡麻	カルシウムせんべい	豆	人参蒸しパン
			コーン 卵 ガラだし 片栗粉	包み焼き	餃子の皮 じゃが芋 チーズ 塩コショウ		乳	HM 人参 豆乳
21	火	十六穀米	みそ汁	魚の竜田焼き	魚 酒 生姜 醤油 米粉	ウエハース	豆	桃ゼリー
			豆腐 小松菜 玉ねぎ	かぼちゃとさつま芋の煮物	かぼちゃ さつま芋 醤油 みりん だし		乳	桃 寒天
22	水	ごはん	すまし汁	鶏肉のカリカリ焼き	鶏むね肉 生姜 酒 塩コショウ 小麦粉 コーンフレーク オーロラソース	かりんとう	豆	焼きドーナツ
			しめじ わかめ ねぎ	きんぴら	ビーマン 人参 こんにゃく 醤油 みりん		乳	豆腐 HM 卵
23	木	ごはん	みそ汁	肉じゃが	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 糸こんにゃく 醤油 みりん	コーンフレーク	豆	じゃこトースト
			大根 人参 ねぎ	キャベツの卵炒め	キャベツ 卵 だし 塩コショウ		乳	食パン じゃこ マヨネーズ チーズ
24	金	ごはん	みそ汁	シュウマイ	豚ひき肉 玉ねぎ 椎茸 オイスターソース シュウマイの皮	ビスケット	豆	スコーン
			キャベツ えのき ねぎ	ナムル	ほうれん草 もやし 人参 ガラだし ごま油		乳	HM きな粉 豆乳 卵
25	土	麺		焼きそば	中華麺 キャベツ 人参 魚肉ソーセージ ソース	せんべい	豆	かりんとう
				チヂミ			乳	
27	月	ごはん	麩汁	二色丼	桜エビ ツナ 醤油 みりん のり 胡麻	小魚	豆	アメリカンドック
			麩 とろろ昆布 ねぎ	高野豆腐の煮物	高野豆腐 椎茸 人参 醤油 みりん		乳	魚肉ソーセージ HM 卵 豆乳
28	火	十六穀米	みそ汁	魚のパン粉焼き	魚 酒 生姜 小麦粉 パン粉	ウエハース	豆	薄焼き
			白菜 なめこ あげ ねぎ	かぼちゃサラダ	かぼちゃ きゅうり マヨネーズ 塩コショウ		乳	桜エビ ねぎ 小麦粉 だし
29	水	ごはん	みそ汁	豚の生姜焼き	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 みりん	ポン菓子	豆	小豆寒天
			豆腐 大根 ねぎ	小松菜のお浸し	小松菜 人参 鰹節 醤油		乳	小豆 牛乳 寒天
30	木	ごはん	スープ	つくね	鶏ひき肉 豆腐 大葉 片栗粉 醤油 みりん	かりんとう	豆	ココアホットケーキ
			キャベツ 人参 コンソメ	シャキシャキサラダ	じゃが芋 きゅうり オリーブオイル 塩コショウ		乳	HM ココア 卵 豆乳
31	金	ごはん	みそ汁	厚揚げの肉巻き	豚ロース肉 厚揚げ 片栗粉 醤油 みりん	いもけんぴ	豆	大学芋
			大根 あげ えのき ねぎ	ほうれん草のソテー	ほうれん草 玉ねぎ 人参 コンソメ 塩コショウ		乳	さつまいも 醤油 みりん ごま

★おみそ汁は献立以外の具材も入れ、具だくさんになっています。

★使用する食材（調味料含む）はすべて国産を使用しています。

★おだしは、かつお節からとっています。

★アレルギーのある子には、他の食材で対応しています。

★3時のおやつは毎日手作りにしています。（土曜日・祝日は除く）

★おやつの豆乳は人肌に温めています。