

# 令和7年10月献立予定表

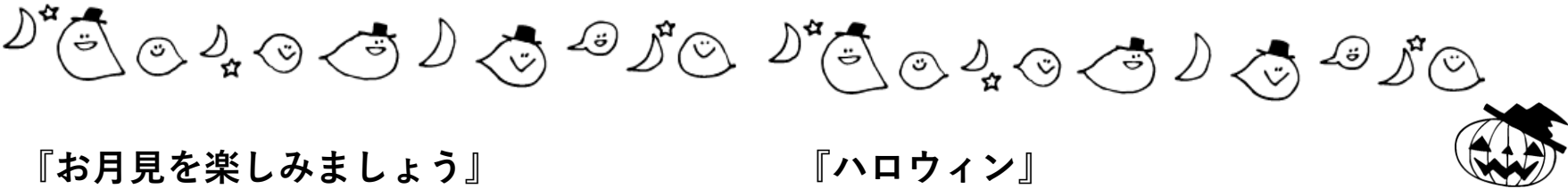
令和7年9月26日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

| 日  | 曜 | 昼食                                               | 赤:血や肉になる                      | 黄:熱や力になる                                     | 緑:調子を整える                                         | おやつ                 | エネルギー |
|----|---|--------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------|-------|
| 1  | 水 | 華風丼 パンサンスー<br>クラッシュゼリー                           | 豚こま肉 かまぼこ 錦糸卵 ハム<br>アガー ジャコ   | 白米 ごま油 春雨 砂糖 ごま                              | 白菜 玉ねぎ 人参 干椎茸<br>きゅうり パイン缶 みかん缶 もも缶<br>ねり梅       | 梅じゃこ<br>おにぎり        | 546   |
| 2  | 木 | 雑穀ごはん 鶏肉の塩唐揚げ<br>野菜のごま和え 味噌汁                     | 鶏もも肉 味噌 油揚げ わかめ               | 白米 雑穀米 片栗粉 薄力粉<br>ごま 砂糖 コーンフレーク パター<br>マシュマロ | しょうが にんにく キャベツ もやし<br>人参 玉ねぎ 小ねぎ                 | コーンフレークバー           | 468   |
| 3  | 金 | お弁当デー                                            | わかめ                           | 白米 ごま                                        |                                                  | わかめおにぎり             | 153   |
| 4  | 土 | 運動会                                              |                               |                                              |                                                  |                     |       |
| 6  | 月 | お月見カレー グリーンサラダ<br>牛乳                             | 合挽肉 卵 牛乳 焼きのり                 | 白米 じゃがいも カレールウ<br>コーン 砂糖 オリーブ油               | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ<br>きゅうり                       | のり巻きおにぎり            | 610   |
| 7  | 火 | ごはん 豚肉の生姜焼き<br>大根の梅おかか和え 牛乳                      | 豚こま肉 かつお節 牛乳 卵                | 白米 砂糖 薄力粉 パター<br>コーンフレーク                     | 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり<br>ねり梅                            | シリアルクッキー            | 597   |
| 8  | 水 | 雑穀ごはん 中華風ローストチキン<br>もやしときゅうりの中華サラダ<br>豆腐と青梗菜のスープ | 鶏もも肉 豆腐 塩昆布 ツナ                | 白米 雑穀米 ごま 砂糖<br>ごま油                          | にんにく しょうが 人参 きゅうり<br>もやし チンゲン菜 玉ねぎ しょうが          | 塩昆布とツナの<br>おにぎり     | 537   |
| 9  | 木 | ごはん 魚のマヨネーズ焼き<br>野菜のフレンチ和え 牛乳                    | 魚 スkimミルク 牛乳 チーズ              | 白米 マヨネーズ クリームコーン 砂<br>糖 オリーブ油 ミックス粉          | キャベツ きゅうり 人参<br>トマトケチャップ                         | ピザ蒸しパン              | 545   |
| 10 | 金 | 麦ごはん 鶏レバーの味噌煮<br>炒めビーフン 卵スープ                     | 鶏レバー 味噌 かまぼこ 卵 ジャコ            | 白米 押麦 砂糖 ビーフン<br>ごま油 ごま                      | 玉ねぎ 人参 にら キャベツ<br>ピーマン ほうれん草 えのき<br>干椎茸          | ごまじゃこ<br>おにぎり       | 486   |
| 11 | 土 | そばろ丼 味噌汁                                         | 鶏挽肉 錦糸卵 味噌                    | 白米 砂糖 油                                      | 人参 大根 玉ねぎ 小ねぎ                                    | おかし                 | 414   |
| 13 | 月 | (祝)スポーツの日                                        |                               |                                              |                                                  |                     |       |
| 14 | 火 | ごはん ポークチャップ<br>野菜サラダ 牛乳                          | 豚こま肉 牛乳 スkimミルク               | 白米 油 砂糖 ミックス粉                                | 玉ねぎ しめじ トマトケチャップ<br>トマトピューレ キャベツ きゅうり<br>人参 かぼちゃ | かぼちゃ蒸しパン            | 513   |
| 15 | 水 | わかめ麦ごはん タイピーエン風<br>野菜の中華風梅和え 牛乳                  | わかめ 豚こま肉 かまぼこ キクラゲ<br>牛乳 かつお節 | 白米 押麦 春雨 油 ごま油<br>砂糖                         | 白菜 玉ねぎ たけのこ 人参<br>干椎茸 ブロッコリー ねり梅 枝豆              | 枝豆おかか<br>おにぎり       | 543   |
| 16 | 木 | 雑穀ごはん 鶏肉の西京焼き<br>野菜の塩昆布和え オレンジゼリー                | 鶏もも肉 味噌 アガー 塩昆布<br>牛乳 卵       | 白米 雑穀米 砂糖 ミックス粉<br>バター                       | キャベツ きゅうり 人参<br>オレンジジュース                         | マドレーヌ               | 533   |
| 17 | 金 | おたのしみメニュー                                        |                               | 白米                                           | 高菜漬け                                             | 高菜おにぎり              | 122   |
| 18 | 土 | ジャージャーうどん 中華スープ                                  | 豚ひき肉 味噌                       | うどん 砂糖 片栗粉 ごま油                               | 長ねぎ たけのこ しょうが きゅうり<br>白菜 玉ねぎ 人参 小ねぎ              | おかし                 | 422   |
| 20 | 月 | 麦ごはん チキンカツ<br>蓮根とブロッコリーの和え物 味噌汁                  | 鶏ささみ ジャコ 味噌 油揚げ<br>塩昆布        | 白米 押麦 薄力粉 パン粉 油<br>砂糖 ごま 里芋                  | トマトケチャップ ブロッコリー<br>れんこん しめじ 人参 小ねぎ               | 塩昆布おにぎり             | 507   |
| 21 | 火 | ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き<br>野菜の甘酢和え すまし汁                    | 鶏もも肉 味噌 牛乳                    | 白米 ごま 油 砂糖 ミックス粉<br>チョコチップ                   | しょうが キャベツ 人参 きゅうり<br>ほうれん草 えのき                   | ココア蒸しパン<br>(チョコチップ) | 543   |
| 22 | 水 | ごはん オムレツ(鮭)<br>コールスローサラダ ポテトスープ                  | 卵 鮭 チーズ ベーコン<br>かつお節          | 白米 マヨネーズ 砂糖 コーン<br>じゃがいも ごま                  | 玉ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ<br>きゅうり 小松菜                    | 青菜おにぎり              | 587   |
| 23 | 木 | 雑穀ごはん 豚汁<br>もぐもぐゴンボー                             | 豚こま肉 味噌 ハム ジャコ                | 白米 雑穀米 里芋 こんにゃく<br>マヨネーズ 薄力粉 ごま パター<br>砂糖    | 大根 玉ねぎ 長ねぎ 人参<br>ごぼう きゅうり                        | ごまクッキー              | 575   |
| 24 | 金 | 中華風混ぜ込みごはん<br>野菜と蒸し鶏のサラダ スーミータン                  | 豚こま肉 鶏むね肉 卵 油揚げ               | 白米 ごま油 砂糖<br>クリームコーン                         | たけのこ 干椎茸 人参 いんげん<br>にんにく キャベツ きゅうり 小ねぎ           | きつねおにぎり             | 522   |
| 25 | 土 | スパゲティーミートソース<br>コンソメスープ                          | 合挽肉 ウインナー                     | スパゲティー                                       | 玉ねぎ 人参 トマトケチャップ<br>ピーマン トマトピューレ キャベツ             | おかし                 | 342   |
| 27 | 月 | 雑穀ごはん 魚の照り焼き<br>大根の和風サラダ 味噌汁                     | 魚 かつお節 味噌 油揚げ<br>わかめ ベーコン 錦糸卵 | 白米 雑穀米 砂糖 油 里芋                               | にんにく しょうが 大根 きゅうり<br>人参 小ねぎ                      | 卵とベーコンの<br>おにぎり     | 501   |
| 28 | 火 | ごはん タンドリーチキン<br>ポパイサラダ グレープゼリー                   | 鶏もも肉 ヨーグルト かまぼこ<br>ジャコ アガー    | 白米 カレー粉 マヨネーズ 砂糖<br>淡雪麩 パター                  | トマトケチャップ ほうれん草<br>キャベツ 人参 ぶどうジュース                | 麩のラスク               | 542   |
| 29 | 水 | ごはん 麻婆豆腐<br>チョレギサラダ 牛乳                           | 豆腐 合挽肉 味噌 わかめ<br>牛乳 かつお節      | 白米 片栗粉 ごま油 ごま<br>砂糖                          | 玉ねぎ 人参 にら しょうが<br>キャベツ きゅうり                      | おかかおにぎり             | 632   |
| 30 | 木 | 麦ごはん 鶏肉と野菜の旨煮<br>野菜の梅おかか和え 牛乳                    | 鶏こま肉 かつお節 牛乳 チーズ              | 白米 押麦 こんにゃく 砂糖<br>ミックス粉 コーン                  | れんこん ごぼう 人参 もやし<br>きゅうり ねり梅                      | チーズ蒸しパン             | 609   |
| 31 | 金 | ごはん スコップコロケ<br>ブロッコリーサラダ<br>パンキンポタージュ(ハロウィン会)    | 合挽肉 牛乳 生クリーム                  | 白米 じゃがいも パン粉<br>マヨネーズ パター                    | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ<br>かぼちゃ ゆかり                   | ゆかりおにぎり             | 560   |

※材料はすべて（昼食・おやつ）一緒に表示してあります

●主な材料だけを表示してあります

●献立及び材料は変更する場合があります。



## 『お月見を楽しみましょう』

旧暦8月15日の夜（9月中旬～10月上旬）を「十五夜」と呼び、月見団子やススキ、里芋などを備えて、お月見をする習慣があります。

この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、秋の一番きれいな月を鑑賞しながら秋の収穫を感謝する行事です。

今年は10月6日です。ぜひ、お家でも空を見上げてみてください。



## 『ハロウィン』

ハロウィンといえば、仮装をした子ども達がつ”トリック オア トリート”（お菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ!）と玄関先で声をかけてお菓子をねだる様子が名物です。お菓子を渡すことで悪霊を追い払うなどの意味が込められているようです。

『お弁当デーについて』

10月3日がお弁当デーです。お弁当、水筒、お箸の用意をお願いします。0・1歳児クラスはスプーンとフォークを用意します。