

2025年

10 月 普通食献立 予定表

かえて保育園

日・曜日	献立名		材 料	おやつ	日・曜日	献立名		材 料	おやつ
1日 水		ごはん	米	牛乳	17日 金		ごはん	米	牛乳
		厚揚げの炒め物	厚揚げ、豚ミンチ、ニラ、にんじん、しめじ、しょうゆ、砂糖、味噌、ごま油	オレンツゼリー/ビスケット			鶏肉のマーレード焼き	鶏もも肉、砂糖、しょうゆ、マーレードジャム	アメリカンドッグ
		きゅうりとわかめの和え物	きゅうり、わかめ、酢、砂糖、塩、油	(みかん果汁、アガー、砂糖			春雨サラダ	緑豆春雨、にんじん、きゅうり、コーン、白ごま、酢、砂糖、塩、しょうゆ、ごま油	(ホットケーキミックス、
		中華風スープ	はくさい、うずあげ、かつお昆布だし、酒、しょうゆ、塩	みかん缶)			みそ汁	はくさい、えのき、うずあげ、わかめ、かつお昆布だし、米みそ	豆乳、ウインナー
2日 木					18日 土				ケチャップ
		肉うどん	うどん、豚肉、しょうが、かまぼこ、青ねぎ、酒、みりん、しょうゆ、かつお昆布だし、塩	牛乳			ラーメン	中華麺、鶏もも肉、醤油、砂糖、みりん、もやし、コーン、わかめ、かつお昆布、酒、ごま油、塩	牛乳
		キャベツの甘酢和え	キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、塩、油	市販菓子			わかめときゅうりの和え物	きゅうり、わかめ、酢、砂糖、塩、油	バナナ
		煮豆	金時豆、砂糖、塩				ゼリー	ゼリー	市販菓子
3日 金		ごはん	米	牛乳	20日 月		ごはん	米	牛乳
		鮭の照り焼き	鮭、しょうゆ、砂糖、みりん	きなこおはぎ			鮭の甘酒西京焼き	鮭、甘酒、みりん、米みそ	高野豆腐のコロコロ揚げ
		白和え	木綿豆腐、ほうれん草、にんじん、ひじき、糸こんにゃく、白ごま、砂糖、しょうゆ、米みそ	(米、きなこ、砂糖)			小松菜の納豆和え	小松菜、納豆、しめじ、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつお節、ごま油	(高野豆腐、きなこ、砂糖、油
		みそ汁	うずあげ、わかめ、かつお昆布だし、米みそ				和風スープ	キャベツ、たまねぎ、うずあげ、酒、しょうゆ、かつお昆布だし、塩	
4日 土		だいちのだいぼうけん			21日 火		ひじきとゆかりご飯	米、ひじき、ゆかり	牛乳
							さつまいもしらすのかき揚げ	さつまいも、たまねぎ、ちりめんじゃこ、にんじん、小麦粉、塩、	ちんすこう
							切り干し大根サラダ	切り干し大根、にんじん、きゅうり、もやし、砂糖、塩、酢、油	(小麦粉、砂糖、水、
							みそ汁	絹ごし豆腐、わかめ、えのき、かつお昆布だし、米みそ	ベーキングパウダー、豆乳、塩)
6日 月		ごはん	米	牛乳	22日 水		ごはん	米	牛乳
		鮭の香味ソース焼き	鮭、青ねぎ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、白ごま、かつお昆布だし、小麦粉	コロコロラスク			豚肉となすの味噌炒め	豚肉、なす、キャベツ、にんじん、米みそ、しょうゆ、砂糖、みりん	市販菓子
		もやしのごま和え	もやし、にんじん、きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油	(食パン、砂糖、バター)			もやしの和え物	もやし、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、塩、油	
		ずまし汁	絹ごし豆腐、たまねぎ、えのき、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩、				ずまし汁	絹ごし豆腐、たまねぎ、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩、	
7日 火		ハヤシライス	米、牛乳、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、砂糖、米酢、コンソメ、トマト缶、ウスターソース、ケチャップ、油	牛乳	23日 木		焼き鳥丼	鶏もも肉、砂糖、みりん、醤油、たまねぎ、のり	牛乳
		ごぼうサラダ	ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、塩、油	梨/せんべい			きゃべつの甘酢和え	きゃべツ、にんじん、きゅうり、コーン、酢、砂糖、塩、油	ジャムトースト
		チーズ	チーズ				みそ汁	白菜、絹ごし豆腐、うずあげ、わかめ、かつお昆布だし、米みそ	(食パン、イチゴジャム)
		ゼリー	ゼリー						
8日 水		四色丼	米、豚ひき肉、しょうが、にんじん、ほうれん草、もやし、酒、しょうゆ、砂糖、ごま	牛乳	24日 金		きつねうどん	うどん、油揚げ、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、塩	牛乳
		きゅうりの和え物	にんじん、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、塩、油	フライドポテト			ツナときゅうりの和え物	ツナ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、塩、油	オールレーズン
		みそ汁	絹ごし豆腐、わかめ、うずあげ、かつお昆布だし、米みそ	(じゃがいも、塩)			いりこ・かえりちりめん	いりこ、乳児 (かえりちりめん)	(小麦粉、レーズン、砂糖、
		バナナ	バナナ						ベーキングパウダー)
9日 木		ラーメン	中華麺、鶏もも肉、もやし、コーン缶、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、ごま油、塩	牛乳	25日 土		オープンサンド	食パン、ウインナー、きゅうり、いちごジャム	牛乳
		きゅうりの酢の物	きゅうり、わかめ、しょうゆ、砂糖、酢	菓子パン			チーズ	チーズ	市販菓子
		いりこ・かえりちりめん	(乳児かえりちりめん)				バナナ	バナナ	ゼリー
							ヨーグルト	ヨーグルト	
10日 金		さつまいもごはん	米、さつまいも、塩	牛乳	27日 月		カレーうどん	うどん、豚肉、たまねぎ、うずあげ、かつお昆布だし、カレールウ、しょうゆ、酒、みりん、片栗粉	牛乳
		煮魚(秋刀魚・鯖・鰯)	鯖(乳児は鯖) (だいち、サンマ)、しょうが、米みそ、砂糖、みりん、酒	あんこパイ			さつまいもの甘煮	さつまいも、砂糖	菓子パン
		きゅうりの酢の物	キャベツ、にんじん、きゅうり、わかめ、白ごま、酢、砂糖、塩、油	(パイシート、あんこ)			いりこ・かえりちりめん	いりこ・かえりちりめん	
		みそ汁	絹ごし豆腐、うずあげ、わかめ、かつお昆布だし、米みそ						
11日 土		チキンライス	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ケチャップ	牛乳	28日 火		ごはん	米	牛乳
		きゅうりのごま酢和え	きゅうり、白ごま、酢、砂糖、塩、しょうゆ、ごま油	市販菓子			鶏肉の照り焼き	鶏もも肉、砂糖、みりん、しょうゆ、じゃがいも	マシュマロクラッカー
		和風スープ	絹ごし豆腐、わかめ、かつお昆布だし、酒、しょうゆ、塩	バナナ			野菜とコーンの和え物	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、塩、油	(クラッカー、マシュマロ)
		ゼリー	ゼリー				みそ汁	絹ごし豆腐、うずあげ、えのき、わかめ、かつお昆布だし、みそ	
13日 月		祝日			29日 水		タコライス	米、豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、ケチャップ、コンソメ、塩、ウスターソース、トマト缶	牛乳
							きゅうりとツナのコーンサラダ	きゅうり、ツナ、コーン、酢、砂糖、塩、油	ぶどうゼリー/ビスケット
							ずまし汁	わかめ、うずあげ、かつお昆布だし、酒、しょうゆ、塩	(ぶどう果汁、砂糖、竜天)
							ゼリー	ゼリー	
14日 火		ごはん	米	牛乳	30日 木		ごはん	米	牛乳
		豆腐ハンバーグ	木綿豆腐、鶏ひき肉、しょうが、ひじき、えのき、砂糖、酒、しょうゆ、みりん、片栗粉	チーズトースト			肉じゃか	牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、糸こんにゃく、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、みりん、砂糖	市販菓子
		もやしのごま和え	もやし、きゅうり、にんじん、えのき、砂糖、しょうゆ、みりん、ごま油	(食パン、チーズ)			もやしとにんじんの和え物	絹ごし豆腐、わかめ、かつお昆布だし、酒、しょうゆ、塩	
		ずまし汁	はくさい、うずあげ、わかめ、かつお昆布だし、酒、しょうゆ、塩				ずまし汁	豆腐、わかめ、昆布だし、酒、しょうゆ、塩	
15日 水		中華丼	米、鶏肉、はくさい、にんじん、たまねぎ、干し椎茸、かつお昆布だし、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、塩、片栗粉	牛乳	31日 金		夕焼けごはん	米、にんじん、バター、塩、しょうゆ	牛乳
		もやしのナムル	もやし、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、砂糖、塩、しょうゆ、ごま油	市販菓子			鶏のからあげ	鶏もも肉、しょうが、酒、しょうゆ	誕生日ケーキ
		ずまし汁	うずあげ、えのき、わかめ、かつお昆布だし、酒、しょうゆ、塩				スイートポテトサラダ	じゃがいも、さつまいも、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、塩、油	(米粉、卵、砂糖、油、ホイップ、
		ゼリー	ゼリー				和風スープ	キャベツ、たまねぎ、ベーコン、酒、しょうゆ、かつお昆布だし、塩	ベーキングパウダー、みかん缶)
16日 木		ミートスパゲッティ	スパゲッティ、合い挽きミンチ、たまねぎ、にんじん、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、塩	牛乳					
		キャベツのサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、塩、油	ココア無し/パン					
		和風スープ	豆腐、えのき、かつお昆布だし、酒、しょうゆ、塩	(小麦粉、油、水					
				豆乳、砂糖、ココア)					

※延長のおやつはビスケット・せんべい・おかき・芋けんぴを日替わりで使用しています。
※納品の都合上、内容を変更する場合があります。
※かえて保育園では食材は基本国産のものを使用しています。

※1、2歳児クラスは毎朝牛乳を飲みます。
※0、1歳児はマヨネーズの代わりにドレッシング (酢、砂糖、塩、油) で提供しています。