

2025年 10月献立表

羽村たつの子保育園

< 今月の平均栄養量 >

3歳以上児 熱量：576kcal 蛋白質：21.3g 脂質：16.3g

3歳未満児 熱量：464kcal 蛋白質：17.2g 脂質：12.7g

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 27	ごはん 五分米	味噌汁 人参、玉葱 舞茸、わかめ 味噌、だし	魚の揚げポン酢 ムキカレイ 片栗粉、酢、醤油、レモン汁 揚げ油	切干し大根煮 切干大根、人参、小松菜 高野豆腐、干椎茸、砂糖、醤油	きのこ豚ボール 白米、豚肉、椎茸、えのき しめじ、にんにく、塩、醤油	AMフルーン
	麦ごはん 五分米 もち麦	14日味噌汁 厚揚げ、人参、大根、あおさ	14日魚のごま漬け焼き サケ、酒、醤油、ごま	南瓜の和え物 南瓜、人参、隠元 ごま、砂糖、塩、醤油	14日米粉プリン 牛乳、米粉、寒天 ココア、砂糖	14日AMフルーン 28日AMじゃがいも 28日鮭祭り 焼き芋 人参S
火 14	ごはん 五分米	吸い物 車麩、人参、えのき茸 あさつき 塩、醤油、だし	1・29日麻婆なす 15日麻婆豆腐 1・29日茄子、15日豆腐 豚挽肉、鶏レバー、玉葱、人参、ピーマン 長ねぎ、砂糖、醤油、味噌、ごま油	中華和え キャベツ、人参、ピーマン ごま、塩、醤油、ごま油	やきとりボール 白米、鶏肉、長ねぎ 酒、砂糖、醤油、みりん	AMかぼちゃ
	28日鮭汁 サケ、大根、人参、里芋 長葱、味噌、だし	28日鮭のちゃんちゃん焼き サケ、人参、もやし、ピーマン キャベツ、椎茸、砂糖、醤油、味噌	7ロッコリー・大根S	人参S	ごぼうS	AMじゃがいも 16日スイートポテト さつまいも、バター、砂糖
水 1	ごはん 五分米	味噌汁 なめこ、豆腐 チンゲン菜 味噌、だし	千キンカツ 鶏肉、小麦粉 パン粉、塩 揚げ油	ちりめん和え 小松菜、もやし、人参 ちりめん、塩、醤油	2. 30日さつまいもとりんごのスコーン 薄力粉、さつまいも、りんご 砂糖、バター、B.P	AMじゃがいも 16日スイートポテト さつまいも、バター、砂糖
	黒米ごはん 五分米、黒米	魚の味噌煮 もやし、人参 油揚げ、わかめ 味噌、だし	魚の香草焼き トロカジキ 玉葱、大葉 酒、醤油	7ロッコリーのおかか和え 7ロッコリー、人参、玉葱 削り節、醤油	ごま塩おにぎり 五分米、ごま 塩	AMさつまいも
木 2	ごはん 五分米	味噌汁 なす、玉葱 あさつき 味噌、だし	魚の塩焼き サバ 塩	ひじき煮 ひじき、人参、干し椎茸、厚揚げ 小松菜、砂糖、塩、醤油、油	6日さつまいも団子 さつまいも、牛乳、砂糖 バター、片栗粉	AMフルーン 21日さつまいも蒸しパン・ごぼうS 薄力粉、さつまいも 牛乳、砂糖、B.P
	赤米ごはん 五分米 赤米	吸い物 冬瓜 人参、小松菜 塩、醤油、だし	魚の味噌煮 アカウオ 生姜、長ねぎ 砂糖、醤油、味噌	ポテトサラダ じゃが芋、胡瓜、人参 コーン、塩	きつねおにぎり 白米、油揚げ、長ねぎ ごま、砂糖、塩、醤油	AMさつまいも
火 7	ごはん 五分米	味噌汁 椎茸、大根、人参 あおさ 味噌、だし	揚げ肉団子 鶏挽肉、玉葱、蓮根 酒、醤油、片栗粉 揚げ油	白和え 豆腐、人参、干椎茸、ごま 小松菜、砂糖、醤油、味噌	もちもちパン 白玉粉、コーンスターチ 牛乳、粉チーズ、塩	AMじゃがいも
	9日カレーうどん 乾麺、豚肉、玉葱、人参、しめじ、油揚げ、長ねぎ、薄力粉、カレー粉、塩、醤油、ケチャップ、油	23日けんちんうどん 乾麺、豚肉、大根、人参、豆腐、長ねぎ、ごぼう、干椎茸、塩、醤油、油	魚の天ぷら キス	いそべ和え キャベツ、小松菜、人参 海苔、塩、醤油	秋の炊き込みおにぎり 白米、さんま、しめじ、あさつき 舞茸、醤油、砂糖、塩	AMさつまいも
水 8	ごはん 五分米	味噌汁 人参、チンゲン菜 豆乳、味噌、ごま油	魚の天ぷら キス	里芋煮・大根S	ごぼうS	AMさつまいも
	冬瓜と舞茸ごはん 白米、冬瓜、舞茸 長ねぎ、ごま油 塩、醤油	豆乳味噌汁 豚挽肉、玉葱、にら 人参、チンゲン菜 豆乳、味噌、ごま油	魚の天ぷら キス	いそべ和え キャベツ、小松菜、人参 海苔、塩、醤油	蓮根煮・人参S	千千ミ 薄力粉、にら、干しえび 醤油、ごま油
木 9	鶏塩うどん 乾麺、鶏肉、大根、人参、キャベツ 塩、だし	和え物 もやし、人参、小松菜 海苔、醤油	和え物 もやし、人参、小松菜 海苔、醤油	ローストポテト・人参S	わかめおにぎり 五分米 わかめ、塩	AMフルーン
	25日けんちんうどん 乾麺、豚肉、大根、人参、豆腐、長ねぎ、ごぼう、干椎茸、塩、醤油、油	和え物 もやし、人参、小松菜 海苔、醤油	和え物 もやし、人参、小松菜 海苔、醤油	ローストポテト・人参S	わかめおにぎり 五分米 わかめ、塩	AMフルーン
金 10	24日けんちんうどん 乾麺、豚肉、大根、人参、豆腐、長ねぎ、ごぼう、干椎茸、塩、醤油、油	和え物 もやし、人参、小松菜 海苔、醤油	和え物 もやし、人参、小松菜 海苔、醤油	ローストポテト・人参S	わかめおにぎり 五分米 わかめ、塩	AMフルーン
	25日けんちんうどん 乾麺、豚肉、大根、人参、豆腐、長ねぎ、ごぼう、干椎茸、塩、醤油、油	和え物 もやし、人参、小松菜 海苔、醤油	和え物 もやし、人参、小松菜 海苔、醤油	ローストポテト・人参S	わかめおにぎり 五分米 わかめ、塩	AMフルーン

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは煮干し、さつまいも、南瓜、じゃが芋
胡瓜、ブルーベリー雑穀菓子を使用予定です

今月はごともまつりで
おやつを用意してお待ちしています。
内容は楽しみにしていて下さい。

28日鮭まつり

鮭を子どもたちの前でさばいて、ちゃんちゃん焼きと鮭汁に！
大きな鉄板に鮭とたっぷり野菜を味噌で味付け焼きあげます。

