



10月の献立表

令和7年度
認定こども園わだ

日付	献立	材 料 名				3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 水	ご飯 高野豆腐の卵とじ にんじんとみかんのサラダ ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、○油、 ○コーンフレーク	○牛乳、卵、鶏肉、脱脂粉乳、 高野豆腐	にんじん、みかん缶、たまね ぎ、グリーンピース、○干しぶど う	しょうゆ（うすくち）、しょう ゆ、食塩、煮干だし汁、○玄米 フレーク、○マシュマロ	牛乳 玄米フレークスナック 0・1歳（コーンフレーク）
2 木	チャーハン（焼豚） しゅうまい 豆腐とチンゲン菜のスープ ヨーグルト	米、砂糖、ごま油、油	○牛乳、木綿豆腐、焼豚、卵、 脱脂粉乳	○りんご、たまねぎ、チンゲン サイ、にんじん、ねぎ、えのき だけ、わかめ、○バナナ	しょうゆ、中華味、酒、食塩、 しゅうまい	牛乳 フルーツ（りんご） 0・1歳（バナナ）
3 金	ご飯 さわらの塩焼き ひじきの煮物 じゃが芋となすのみそ汁 ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、ごま 油、スナックスティックパン （さつま芋）	○牛乳、さわら、脱脂粉乳、み そ、油揚げ	にんじん、なす、たまねぎ、さ やえんどう、ひじき、わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みり ん、食塩	牛乳 スナックスティックパン （さつま芋）
4 土	ホットサンド（ハム・チーズ）	サンドイッチパン	○牛乳、チーズ、ハム			牛乳 市販菓子
6 月	ご飯 厚揚げの炒め物 もやしときゅうりのごま酢和え バナナ	米、ごま、砂糖、ごま油、片栗 粉	○牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、○ カルピス、ツナ、○ゼラチン	もやし、バナナ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、にら、し めじ	酢、しょうゆ、中華味、食塩	牛乳 カルピスゼリー
7 火	ハヤシライス サラダスパゲティ ヨーグルト	米、スパゲティ、砂糖、油	○牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ハム	たまねぎ、○オレンジ、にんじ ん、トマト、しめじ、きゅう り、キャベツ、みかん缶	ハヤシルウ、酢、食塩、こしょ う	牛乳 フルーツ（オレンジ）
8 水	さつまいもご飯 かにかまの卵焼き 白和え えのきと玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト	米、さつまいも、砂糖、すりご ま、スナックスティックパン	○牛乳、卵、木綿豆腐、かにか まぼこ、脱脂粉乳、みそ、油揚 げ	ほうれんそう、たまねぎ、にん じん、えのきだけ、わかめ	煮干だし汁、酒、しょうゆ、食 塩、しょうゆ（うすくち）、か つお・昆布だし汁	牛乳 スナックスティックパン
9 木	ご飯 白身魚のフリッター ブロッコリーと人参のおかか和え じゃが芋とチンゲン菜のスープ ヨーグルト	米、○米、じゃがいも、てんぷ ら粉、マヨネーズ、油、砂糖、 ○油	○牛乳、メルルーサ、牛乳、脱 脂粉乳、ベーコン、かつお節、 ○ひじき	ブロッコリー、チンゲンサイ、 にんじん、たまねぎ、コーン、 ○ひじき	しょうゆ、コンソメ、食塩、し そふりかけ	牛乳 おにぎり （ふりかけひじき）
10 金	ご飯 肉じゃが 小松菜ともやしのナムル ヨーグルト	じゃがいも、米、しらたき、砂 糖、油、ごま、ごま油	○牛乳、牛肉、脱脂粉乳、卵、	にんじん、たまねぎ、こまつ な、もやし、グリーンピース	しょうゆ、しょうゆ（うすく ち）、酒、みりん、食塩	牛乳 市販菓子
11 土	五目うどん	うどん	○牛乳、卵、油揚げ	たまねぎ、にんじん、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、しょうゆ（うすく ち）、食塩	牛乳 市販菓子
14 火	ご飯 豚肉の野菜炒め かぼちゃの煮つけ ふとチンゲン菜のみそ汁 バナナ	米、○ロールパン、○グラ ニュー糖、○油、油、○砂糖、 砂糖、ふ	○牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、 ○きな粉	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、 もやし、キャベツ、チンゲンサ イ、にんじん、ピーマン、ねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みりん、しょう ゆ（うすくち）、食塩	牛乳 きな粉あげばん
15 水	愛情弁当日		○牛乳	○いちごジャム	○クラッカー、○マシュマロ	牛乳 クラッカーサンド
16 木	コッペパン クリームシチュー ブロッコリーの玉ねぎドレッシング ヨーグルト	じゃがいも、コッペパン、○ 米、小麦粉、油、砂糖、○砂 糖、○ごま	○牛乳、牛乳、鶏肉、脱脂粉 乳、バター、粉チーズ、ハム、 ○かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、きゅ うり、にんじん、コーン	酢、○しょうゆ、コンソメ、○ 酒、○みりん、食塩、ガーリッ クパウダー	牛乳 おにぎり （かつおふりかけ）
17 金	ご飯 ほっけのごま焼き ポテトサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 ヨーグルト	米、じゃがいも、マヨネーズ、 ごま、砂糖	○牛乳、ほっけ、木綿豆腐、 卵、脱脂粉乳、みそ、ハム、油 揚げ	きゅうり、たまねぎ、こまつ な、にんじん、えのきだけ、わ かめ	煮干だし汁、みりん、しょう ゆ、食塩、こしょう	牛乳 市販菓子
18 土	ホットドック	ロールパン	○牛乳、ウインナー	キャベツ	ケチャップ	牛乳 市販菓子
20 月	ご飯 ひじきの卵焼き 野菜の磯香和え さつまいもと玉ねぎのみそ汁 バナナ	米、さつまいも、○蒸しパン ミックス、砂糖	○牛乳、卵、○カルピス、み そ、ツナ	バナナ、こまつな、もやし、た まねぎ、キャベツ、にんじん、 しめじ、ひじき、刻みのり	煮干だし汁、しょうゆ（うすく ち）、酢、食塩、かつお・昆布 だし汁	牛乳 カルピス蒸しパン
21 火	栗と鶏肉のおこわ まさご揚げ 五目汁 ヨーグルト	米、もち米、ゆでくり、こん にゃく、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、鶏肉、鶏ひ き肉、えび、脱脂粉乳	○りんご、だいこん、ごぼう、 にんじん、ねぎ、ひじき、○パ ナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ （うすくち）、みりん、酒、食 塩、しょうゆ、和風だし素	牛乳 フルーツ（りんご） 0・1歳（バナナ）
22 水	焼きそば 中華卵コーンスープ ヨーグルト	焼きそばめん、砂糖、油、片栗 粉、○米	○牛乳、卵、豚肉(ばら)、脱脂粉 乳	クリームコーン缶、キャベツ、 もやし、たまねぎ、コーン、に んじん、ピーマン、ねぎ、あお のり、○塩こんぶ	ソース、中華味、食塩	牛乳 おにぎり（塩こんぶ）
23 木	ご飯 さばのみそ煮 れんこんのきんぴら ほうれん草としめじのかきたま汁 ヨーグルト	米、砂糖、ごま油、ごま、片栗 粉、スナックスティックパン （さつま芋）	○牛乳、さば、卵、脱脂粉乳、 みそ	れんこん、ほうれんそう、にん じん、しめじ、いんげん、しょ うが、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 スナックスティックパン （さつま芋）
24 金 誕生会	ご飯（しそふりかけ） ハンバーグ フライドポテト ゆでブロッコリー 野菜スープ	米、フライドポテト、片栗粉、 油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 牛ひき肉	たまねぎ、キャベツ、ブロッコ リー、チンゲンサイ、にんじん	ケチャップ、ソース、しょうゆ （うすくち）、コンソメ、食 塩、しそふりかけ	牛乳 市販菓子
25 土	おにぎり（わかめふりかけ） 具だくさんみそ汁	米、じゃがいも	○牛乳、卵、油揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな	煮干だし汁、食塩、わかめふり かけ	牛乳 市販菓子
27 月	木の葉丼 さつまいものレモン煮 豆腐と小松菜のみそ汁 バナナ	米、さつまいも、砂糖	○牛乳、卵、木綿豆腐、かまぼ こ、油揚げ、みそ	バナナ、たまねぎ、こまつな、 にんじん、ねぎ、しめじ、レモ ン果汁、わかめ	煮干だし汁、しょうゆ（うすく ち）、しょうゆ、みりん、酒、 ゼリーの素	牛乳 ゼリー
28 火	ご飯 豆腐の野菜そぼろ煮 ブロッコリーともやしのナムル ヨーグルト	米、砂糖、油、片栗粉、ごま、 ごま油、スナックスティックパ ン	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 脱脂粉乳、卵	こまつな、ブロッコリー、たま ねぎ、もやし、にんじん、しょ うが	しょうゆ、酒、食塩、かつお・ 昆布だし汁	牛乳 スナックスティックパン
29 水	ご飯 あじの竜田揚げ 切干し大根のサラダ 厚揚げとキャベツのみそ汁 ヨーグルト	米、○さつまいも、片栗粉、 油、砂糖	○牛乳、あじ、厚揚げ、脱脂粉 乳、みそ、ちくわ	きゅうり、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、えのきだけ、切 り干しだいこん、しょうが、わ かめ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、 しょうゆ（うすくち）、酒	牛乳 焼きいも
30 木	カレーライス 小松菜のしらすサラダ ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、油、ご ま	○牛乳、豚肉、脱脂粉乳、しら す干し	○オレンジ、たまねぎ、こまつ な、にんじん、キャベツ、福神 漬	カレールウ、酢	牛乳 フルーツ（オレンジ）
31 金 ハロウィン	ご飯 鶏むね肉のふっくら焼き ほうれん草とえのきのお浸し かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト	米、○小麦粉、○砂糖、油、片 栗粉、砂糖、○片栗粉	○牛乳、鶏むね肉、卵、脱脂粉 乳、みそ、○バター、油揚げ	ほうれんそう、かぼちゃ、たま ねぎ、えのきだけ、にんじん、 ○かぼちゃ	煮干だし汁、かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ハロウィンかぼちゃクッキー



スプーンを持たせてください

