



10月の献立表



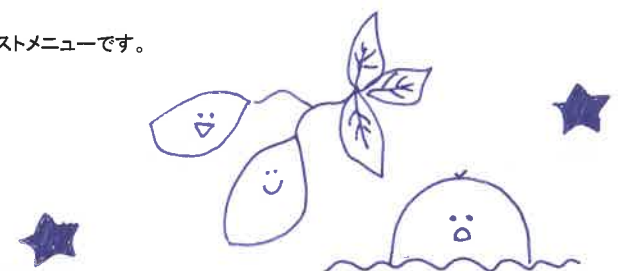
令和7年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	水	郷土料理：広島 ごはん 鶏肉の塩麴焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 みそ汁	・米 ・鶏もも肉 塩麴 ・豚ひき肉 じゃが芋 ひじき 人参 油揚げ 絹さや ・白菜 油揚げ わかめ 人参	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ★レモンケーキ	未 454kcal 以 542kcal
2	木	ごはん スパニッシュオムレツ ごぼうとコーンのマヨサラダ ズッキーニのスープ	・米 ・卵 牛乳 ベーコン じゃが芋 チーズ 玉ねぎ ・ごぼう 人参 きゅうり ベーコン コーン マヨネーズ ・豚ひき肉 ズッキーニ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 柿 ぶたばた焼き	未 445kcal 以 574kcal
3	金	ごはん あじのおろし煮 さつま芋と豚ひき肉の炒め物 みそ汁	・米 ・あじ 大根 しょうが ・豚ひき肉 さつま芋 しめじ 白ねぎ ・かぶ なめこ 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 麩のラスク	未 498kcal 以 587kcal
4	土	ごはん とんちゃん焼き もやしとニラの和え物 みそ汁	・米 ・鶏もも肉 にんにく しょうが 玉ねぎ すりごま ・もやし にら 人参 鶏ささみ ごま油 ・切干大根 玉ねぎ 油揚げ わかめ	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜ハイハイ 以♪ぱりんこ ラムネ	未 263kcal 以 383kcal
5	日				
6	月	【保育参加】 ごはん ゆかりチーズつくね 小松菜とかまぼこの海苔和え 厚揚げのみそ汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ゆかり マヨドレ チーズ ・小松菜 人参 かまぼこ 刻みのり ・厚揚げ 豚ひき肉 もやし 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 454kcal 以 533kcal
7	火	ごはん さわらの照り焼き 納豆和え 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・さくら ・納豆 もやし ほうれん草 人参 ・無調整豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 フルーツゼリー	未 446 kcal 以 488kcal
8	水	♥鶏肉のきのこカレー ブロッコリーのごま酢サラダ オニオンスープ	・米 鶏ひき肉 しめじ 舞茸 人参 じゃが芋 玉ねぎ ・ブロッコリー さつま揚げ 人参 すりごま ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 秋の実りケーキ	未 478 kcal 以 658kcal
9	木	ごはん 豚肉の柳川風煮物 梅サラダ 五目みそ汁	・米 ・豚もも肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 卵 ・切干大根 きゅうり ベーコン ・さつま芋 人参 玉ねぎ 水菜 油揚げ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 プリン	未 443 kcal 以 578kcal
10	金	ごはん 厚揚げのトマト煮込み ほうれん草としらすのサラダ コンススープ	・米 ・厚揚げ 豚もも肉 玉ねぎ カレー粉 トマトピューレ ・ほうれん草 人参 もやし しらす干し ・コンススープ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆でっちゃんかん	未 471kcal 以 551kcal
11	土	(運動会)			
12	日				
13	月	(スポーツの日)			
14	火	ごはん カレイの煮付け ブロッコリーのおかかマヨ 納豆と野菜のみそ汁	・米 ・カレイ しょうが ・ブロッコリー マヨネーズ すりごま ・納豆 人参 白ねぎ 里芋 ほうれん草	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 梨とトリツツ	未 442kcal 以 502kcal
15	水	ごはん マーボーなす きゅうりの中華風サラダ 中華スープ	・米 ・なす 木綿豆腐 豚ひき肉 にんにく しょうが ・きゅうり 人参 もやし しらたき ハム ごま油 ・きくらげ 人参 えのきたけ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 さつま芋ごはん	未 441kcal 以 526kcal
16	木	ごはん 厚焼き卵 野菜炒め みそ汁	・米 ・卵 ねぎ ・キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ごま油 ・かぶ しめじ 白ねぎ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 メロンパン風トースト	未 503 kcal 以 563 kcal
17	金	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃのごまマヨネーズ 五目みそ汁	・米 ・鮭 ・かぼちゃ 人参 ブロッコリー マヨネーズ すりごま ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 桃のヨーグルト	未 448kcal 以 517kcal

18	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き チンゲンサイとカニカマのマヨサラダ 豆腐スープ	・米 ・鶏もも肉 マーマレード ・チンゲン菜 かにかまぼこ 人参 マヨネーズ ・絹ごし豆腐 わかめ 白ねぎ 人参	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜ハイハイ 以♪ぱりんこ ラムネ	未 262kcal 以 384kcal
19	日				
20	月	ごはん 鶏肉の西京焼き 春雨サラダ のっぺい汁	・米 ・鶏もも肉 ・春雨 もやし きゅうり みかん ごま油 ・里芋 人参 大根 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ポンデケーキ	未 445kcal 以 521kcal
21	火	ごはん ぶりの照り焼き さつまいものきんぴら みそ汁	・米 ・ぶり しょうが ・さつま芋 人参 ピーマン 豚ひき肉 ・キャベツ 油揚げ わかめ 人参	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 きのごはん	未 498kcal 以 581kcal
22	水	【保育参加】 ごはん 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め ブロッコリーのツナサラダ 豆腐みそ汁	・米 ・鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ・ブロッコリー 人参 ツナ ・木綿豆腐 なめこ 人参	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 おからマドレーヌ	未 498kcal 以 604kcal
23	木	☆ミートスパゲティ ごぼうサラダ ミルクスープ	・スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマトペースト チーズ ・ごぼう きゅうり ハム マヨネーズ すりごま ・かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 フルーツポンチ	未 456 kcal 以 573kcal
24	金	豚丼 ♥キャベツとわかめの酢の物 船場汁	・米 豚もも肉 玉ねぎ しょうが ・キャベツ 生わかめ すりごま ・鮭 大根 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 あんこトースト	未 446kcal 以 569kcal
25	土	ごはん 鶏すき ほうれん草と人参のごま和え ちくわのずまし汁	・米 ・鶏もも肉 しらたき 白ねぎ 焼き豆腐 白菜 えのきたけ ・ほうれん草 人参 かまぼこ すりごま ・ちくわ 玉ねぎ 人参 えのきたけ 白ねぎ	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜ハイハイ 以♪ぱりんこ ラムネ	未 245kcal 以 358kcal
26	日				
27	月	ごはん 豚肉の小松菜の炒め物 さつま芋のごま和え 豆腐みそ汁	・米 豚肉 小松菜 人参 ・さつま芋 人参 キャベツ ちくわ すりごま ・木綿豆腐 しいたけ わかめ 玉ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 たこ焼き	未 434 kcal 以 513 kcal
28	火	ごはん さばの塩焼き 筑前煮 かき玉汁	・米 ・さば ・鶏もも肉 たけのこ 人参 ごぼう れんこん しらたき いんげん ・卵 チンゲン菜 人参	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 フルーチェ	未 452kcal 以 513kcal
29	水	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 豆乳スープ	・米 ・木綿豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ・じゃが芋 ハム きゅうり 人参 コーン マヨネーズ ・しめじ 白菜 人参 無調整豆乳	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ココナッツサブレ	未 472kcal 以 592kcal
30	木	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツの甘酢和え みそ汁	・米 ・鶏もも肉 しょうが にんにく ・キャベツ 人参 すりごま ・かぶ 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 しらすとほうれん草の おにぎり	未 511kcal 以 609kcal
31	金	ごはん さわらのねぎみそ焼き れんこんとこんにやくのきんぴら ♥きのこのずまし汁	・米 ・さくら 白ねぎ ・れんこん 人参 赤こんにやく ごま油 ・しめじ えのきたけ 人参 鶏ひき肉 まいたけ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 かぼちゃのケーキ	未 449 kcal 以 525 kcal

※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
※♥は新しく取り入れたメニューです。
※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はぱんだ組の10月生まれのお友達のリクエストメニューです。
※以上児のカロリー基準は、560kcalです。未満児のカロリー基準は、480kcalです。

作成者	責任者	保育主幹	園長
			



10月の献立表（初期）

令和年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	水	・おかゆ ・白菜とじゃが芋ののりとろ煮	・米 ・白菜 じゃが芋	(am)市販菓子 (pm)人参のマッシュ(人参)
2	木	・おかゆ ・玉ねぎとかぼちゃのペースト	・米 ・玉ねぎ かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)りんごのすりつぶし (りんご)
3	金	・おかゆ ・カレーとさつまいもマッシュ	・米 ・カレー さつまいも	(am)市販菓子 (pm)ふののりとろ煮(ふ)
4	土	・おかゆ ・人参と玉ねぎのペースト	・米 ・人参 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
5	日			
6	月	・おかゆ ・豆腐とほうれん草の のりとろ煮	・米 ・絹ごし豆腐 ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)人参のペースト (人参)
7	火	・おかゆ ・カレーとかぼちゃの マッシュ	・米 ・カレー かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)バナナのすりつぶし (バナナ)
8	水	・人参がゆ ・じゃが芋とブロッコリーの のりとろ煮	・米 人参 ・じゃが芋 ブロッコリー	(am)市販菓子 (pm)さつまいものペースト (さつまいも)
9	木	・おかゆ ・豆腐と玉ねぎのペースト	・米 ・絹ごし豆腐 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)かぼちゃのマッシュ (かぼちゃ)
10	金	・おかゆ ・トマトとほうれん草の のりとろ煮	・米 ・トマト ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)人参ののりとろ煮 (人参)
11	土	運動会		
12	日			
13	月	スポーツの日		
14	火	・おかゆ ・カレーとブロッコリーの マッシュ	・米 ・カレー ブロッコリー	(am)市販菓子 (pm)りんごのすりつぶし (りんご)
15	水	・おかゆ ・豆腐と人参のペースト	・米 ・木綿豆腐 人参	(am)市販菓子 (pm)さつまいもがゆ (米、さつまいも)
16	木	・おかゆ ・キャベツと玉ねぎの すりつぶし	・米 ・キャベツ 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)パンがゆ(食パン)
17	金	・おかゆ ・カレーとかぼちゃの ペースト	・米 ・カレー かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)じゃが芋のマッシュ (じゃが芋)
18	土	・おかゆ ・豆腐と人参のマッシュ	・米 ・絹ごし豆腐 人参	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
19	日			

20	月	・おかゆ ・玉ねぎとほうれん草の すりつぶし	・米 ・玉ねぎ ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)ふのペースト(ふ)
21	火	・おかゆ ・さつまいもとキャベツの ペースト	・米 ・さつまいも キャベツ	(am)市販菓子 (pm)人参がゆ(米・人参)
22	水	・おかゆ ・じゃが芋とブロッコリーの マッシュ	・米 ・じゃが芋 ブロッコリー	(am)市販菓子 (pm)豆腐のペースト (絹ごし豆腐)
23	木	・のりとろうどん ・玉ねぎのペースト	・うどん 人参 ・玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)バナナのすりつぶし (バナナ)
24	金	・おかゆ ・カレーとキャベツの のりとろ煮	・米 ・カレー キャベツ	(am)市販菓子 (pm)かぼちゃのパンがゆ (食パン、かぼちゃ)
25	土	・おかゆ ・ほうれん草と白菜の ペースト	・米 ・ほうれん草 白菜	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
26	日			
27	月	・おかゆ ・豆腐とさつまいもののりとろ煮	・米 ・木綿豆腐 さつまいも	(am)市販菓子 (pm)人参のマッシュ (人参)
28	火	・おかゆ ・カレーとかぼちゃの マッシュ	・米 ・カレー かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)玉ねぎのすりつぶし (玉ねぎ)
29	水	・おかゆ ・白菜とじゃが芋のペースト	・米 ・白菜 じゃが芋	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
30	木	・おかゆ ・かぶとほうれん草の のりとろ煮	・米 ・かぶ ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)キャベツのペースト (キャベツ)
31	金	・おかゆ ・豆腐と人参のマッシュ	・米 ・絹ごし豆腐	(am)市販菓子 (pm)かぼちゃのペースト (かぼちゃ)

作成者	責任者	保育主幹	園長
辻	島	舞	伴

10月の献立表【中期】

令和7年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	水	・御飯 ・鶏肉とひじきの煮物 ・みそ汁	・米 ・鶏むね肉 ひじき ・白菜 わかめ 人参	(am) 市販菓子 (pm) 豆乳蒸しパン (小麦粉・無調整豆乳・ 砂糖・ベーキングパウダー)
2	木	・御飯 ・オムレツ ・スープ	・米 ・卵黄 チーズ じゃが芋 ・ズッキーニ 玉ねぎ 人参	(am) 市販菓子 (pm) りんごの甘煮 (りんご・砂糖)
3	金	・さつま芋御飯 ・カレイのおろし煮 ・みそ汁	・米 さつま芋 ・カレイ 大根 ・かぶ 玉ねぎ ほうれん草	(am) 市販菓子 (pm) ふのミルク煮 (ふ・砂糖・牛乳)
4	土	・御飯 ・鶏肉とニラの炒め物 ・みそ汁	・米 ・鶏むね肉 ニラ ・わかめ 人参 もやし	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
5	日			
6	月	・御飯 ・チーズのつくね焼き ・すまし汁	・米 ・鶏ひき肉 絹ごし豆腐 チーズ 玉ねぎ ・ふ 小松菜 人参	(am) 市販菓子 (pm) マカロニきなこと (マカロニ・砂糖・きなこ)
7	火	・御飯 ・さわらの煮つけ ・納豆汁	・米 ・さわら ・納豆 ほうれん草 もやし かぼちゃ	(am) 市販菓子 (pm) スティックバナナ (バナナ)
8	水	・御飯 ・鶏肉と玉ねぎの煮物 ・ポテトスープ	・米 ・鶏むね肉 玉ねぎ ・じゃが芋 人参 ブロッコリー	(am) 市販菓子 (pm) さつま芋のマッシュ (さつま芋)
9	木	・御飯 ・鶏肉の卵とじ ・スティックきゅうり ・みそ汁	・米 ・鶏むね肉 卵黄 ・きゅうり ・ふ わかめ 人参	(am) 市販菓子 (pm) プリン (卵黄・牛乳・砂糖)
10	金	・御飯 ・豆腐のトマト煮込み ・スープ	・米 ・木綿豆腐 鶏むね肉 トマトピューレ ・ほうれん草 もやし 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ・砂糖)
11	土	運動会		
12	日			
13	月	スポーツの日		
14	火	・御飯 ・カレイの煮つけ ・納豆のみそ汁	・米 ・カレイ ・納豆 ブロッコリー 人参	(am) 市販菓子 (pm) りんごのとうとう煮 (りんご・砂糖)
15	水	・御飯 ・マーボーなす ・スティックきゅうり ・スープ	・米 ・鶏むね肉 なす ・きゅうり ・人参 もやし 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) さつま芋ごはん (米・さつま芋)

作成者	責任者	保育主幹	園長
			

16	木	・御飯 ・野菜炒め ・かき玉汁	・米 ・鶏むね肉 キャベツ ピーマン ・卵黄 かぶ 玉ねぎ ・	(am) 市販菓子 (pm) きなことパン (食パン・きなこ・砂糖)
17	金	・かぼちゃ御飯 ・鮭の照り煮 ・みそ汁	・米 かぼちゃ ・鮭 ・じゃが芋 ブロッコリー わかめ	(am) 市販菓子 (pm) 人参の甘煮 (人参・砂糖)
18	土	・御飯 ・鶏肉の野菜あんかけ ・豆腐のスープ	・米 ・鶏むね肉 ほうれん草 人参 ・絹ごし豆腐 玉ねぎ ふ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
19	日			
20	月	・御飯 ・鶏肉のみそ焼き ・スティックきゅうり ・みそ汁	・米 ・鶏むね肉 ・きゅうり ・人参 もやし 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) じゃが芋のお焼き (じゃが芋・片栗粉)
21	火	・御飯 ・さわらの照り焼き ・みそ汁	・米 ・さわら ・キャベツ さつま芋 わかめ	(am) 市販菓子 (pm) おかかごはん (米・かつお粉)
22	水	・御飯 ・肉じゃが ・みそ汁	・米 ・鶏むね肉 じゃが芋 玉ねぎ ・木綿豆腐 ブロッコリー 人参	(am) 市販菓子 (pm) かぼちゃの蒸しパン (小麦粉・水・かぼちゃ・ ベーキングパウダー・砂糖)
23	木	・ミートうどん ・スティックじゃが芋 ・ミルクスープ	・うどん 鶏むね肉 トマトピューレ 玉ねぎ ・じゃが芋 ・牛乳 かぼちゃ 人参	(am) 市販菓子 (pm) スティックバナナ (バナナ)
24	金	・鶏丼 ・船場汁	・米 鶏むね肉 玉ねぎ ・鮭 大根 キャベツ	(am) 市販菓子 (pm) あんこパン (食パン・あんこ・水)
25	土	・御飯 ・鶏すき ・すまし汁	・米 ・鶏むね肉 木綿豆腐 白菜 ・ほうれん草 人参 ふ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
26	日			
27	月	・御飯 ・鶏肉と小松菜の煮びたし ・みそ汁	・米 ・鶏むね肉 小松菜 ・わかめ さつま芋 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) キャベツ焼き (キャベツ・小麦粉)
28	火	・御飯 ・カレイの煮つけ ・かき玉汁	・米 ・カレイ ・卵黄 ほうれん草 人参	(am) 市販菓子 (pm) ふの甘煮 (ふ・砂糖)
29	水	・御飯 ・豆腐バーグ ・ポテトスープ	・米 ・木綿豆腐 鶏ひき肉 パン粉 ・じゃが芋 白菜 牛乳	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
30	木	・御飯 ・鶏肉とキャベツの炒め煮 ・みそ汁	・米 ・鶏むね肉 キャベツ ・かぶ わかめ 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) しらすのおにぎり (米・しらす干し)
31	金	・御飯 ・さわらのみそ煮 ・すまし汁	・米 ・さわら ・人参 玉ねぎ かぼちゃ	(am) 市販菓子 (pm) 卵蒸しパン (卵黄・小麦粉・水・ ベーキングパウダー・砂糖)

10月の献立表【後期】

令和7年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	水	御飯 鶏肉とひじきの煮物 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 ひじき ・白菜 わかめ 人参	(am) 市販菓子 (pm) 豆乳蒸しパン (小麦粉、無調整豆乳、 ベーキングパウダー、砂糖)
2	木	御飯 オムレツ スープ	・米 ・卵 チーズ じゃが芋 ・ズッキーニ 玉ねぎ 人参	(am) 市販菓子 (pm) りんごの甘煮 (りんご、砂糖)
3	金	さつま芋御飯 カレイのおろし煮 みそ汁	・米 さつま芋 ・カレイ 大根 ・かぶ 玉ねぎ ほうれん草	(am) 市販菓子 (pm) ふのミルク煮 (ふ、砂糖、牛乳)
4	土	御飯 豚肉とニラの炒め煮 みそ汁	・米 ・豚ひき肉 ニラ ・切干大根 人参 もやし	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
5	日			
6	月	御飯 チーズつくね焼き すまし汁	・米 ・鶏ひき肉 絹ごし豆腐 チーズ 玉ねぎ ・ふ 小松菜 人参	(am) 市販菓子 (pm) マカロニきな粉 (マカロニ、砂糖、きな粉)
7	火	御飯 さわらの煮つけ 納豆汁	・米 ・さわら ・納豆 ほうれん草 もやし かぼちゃ	(am) 市販菓子 (pm) スティックバナナ (バナナ)
8	水	御飯 鶏肉ときのこの煮物 ポテトスープ	・米 ・鶏むね肉 しめじ まいたけ エリンギ ・じゃが芋 人参 ブロッコリー	(am) 市販菓子 (pm) さつま芋のマッシュ (さつま芋)
9	木	御飯 豚肉の卵とじ スティックきゅうり みそ汁	・米 ・豚ひき肉 卵 ・きゅうり ・切干大根 人参 わかめ	(am) 市販菓子 (pm) プリン (卵、牛乳、砂糖)
10	金	御飯 豆腐のトマト煮込み スープ	・米 ・木綿豆腐 鶏むね肉 トマトピューレ ・ほうれん草 もやし 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ、砂糖)
11	土	運動会		
12	日			
13	月	スポーツの日		
14	火	御飯 カレイの煮つけ 納豆のみそ汁	・米 ・カレイ ・納豆 ブロッコリー 里芋	(am) 市販菓子 (pm) りんごのとうとう煮 (りんご、砂糖)
15	水	御飯 マーボーなす スティックきゅうり スープ	・米 ・豚ひき肉 なす ・きゅうり ・人参 もやし えのき	(am) 市販菓子 (pm) さつま芋ごはん (米、さつま芋)
16	木	御飯 野菜炒め かき玉汁	・米 ・鶏むね肉 キャベツ えのき ・卵 かぶ しめじ	(am) 市販菓子 (pm) きなこパン (きなこ、食パン、砂糖)

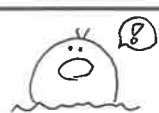
17	金	かぼちゃ御飯 鮭の照り煮 みそ汁	・米 かぼちゃ ・鮭 ・じゃが芋 ブロッコリー わかめ	(am) 市販菓子 (pm) 人参の甘煮 (人参、砂糖)
18	土	御飯 鶏肉の野菜あんかけ 豆腐のスープ	・米 ・鶏むね肉 チンゲン菜 人参 ・絹ごし豆腐 玉ねぎ ふ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
19	日			
20	月	御飯 鶏肉のみそ炒め スティックきゅうり みそ汁	・米 ・鶏むね肉 ・きゅうり ・人参 もやし 里芋	(am) 市販菓子 (pm) じゃが芋のおやき (じゃが芋、片栗粉)
21	火	御飯 さわらの照り焼き みそ汁	・米 ・さわら ・キャベツ さつま芋 わかめ	(am) 市販菓子 (pm) きのご飯 (しめじ、えのき しいたけ、米)
22	水	御飯 肉じゃが みそ汁	・米 ・鶏むね肉 じゃが芋 大豆 ・木綿豆腐 ブロッコリー 人参	(am) 市販菓子 (pm) かぼちゃ蒸しパン (小麦粉、砂糖、水 ベーキングパウダー、 かぼちゃ)
23	木	ミートうどん スティックじゃが芋 ミルクスープ	・うどん 豚ひき肉 トマトピューレ 玉ねぎ ・じゃが芋 ・牛乳 かぼちゃ 人参	(am) 市販菓子 (pm) スティックバナナ (バナナ)
24	金	豚丼 船場汁	・米 鶏むね肉 玉ねぎ ・鮭 大根 キャベツ	(am) 市販菓子 (pm) あんこパン (あんこ、水、食パン)
25	土	御飯 鶏すき すまし汁	・米 ・鶏むね肉 木綿豆腐 白菜 えのき ・ほうれん草 人参 ふ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
26	日			
27	月	御飯 豚肉と小松菜の煮びたし みそ汁	・米 ・豚ひき肉 小松菜 ・しいたけ さつま芋 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) キャベツ焼き (小麦粉、キャベツ)
28	火	御飯 カレイの煮物 かき玉汁	・米 ・カレイ ・卵 ほうれん草 人参	(am) 市販菓子 (pm) ふの甘煮 (ふ、砂糖)
29	水	御飯 豆腐バーグ ポテトスープ	・米 ・木綿豆腐 鶏ひき肉 パン粉 ・じゃが芋 白菜 牛乳	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
30	木	御飯 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 キャベツ ・かぶ 玉ねぎ わかめ	(am) 市販菓子 (pm) しらすおにぎり (しらす、米)
31	金	御飯 さわらのみそ焼き きのこのすまし汁	・米 ・さわら ・まいたけ えのき しめじ 玉ねぎ かぼちゃ	(am) 市販菓子 (pm) 卵蒸しパン (小麦粉、卵、水、砂糖 ベーキングパウダー)

作成者	責任者	保育主幹	園長
辻	田	堀	伴

10月の献立表

令和7年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	水	郷土料理: 広島 ごはん 鶏肉の塩麴焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 みそ汁	・鶏もも肉 <u>塩</u>	(am) 牛乳 野菜ハイハイン (pm) 牛乳 ★レモンケーキ
2	木	ごはん スパニッシュオムレツ ごぼうとコーンのマヨサラダ ズッキーニのスープ	・米 ・たまご チーズ じゃが芋 ・ごぼう 人参 きゅうり <u>鶏ささみ</u> コーン マヨネーズ	(am) 牛乳 <u>小魚せんべい</u> (pm) 牛乳 柿 ♪野菜家族
3	金	ごはん あじのおろし煮 さつま芋と豚ひき肉の炒め物 みそ汁	・あじ 大根 <u>しょうが</u>	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 麩のラスク
4	土	ごはん とんちゃん焼き もやしとニラの和え物 みそ汁	・豚もも肉 <u>にんにく</u> <u>しょうが</u> 玉ねぎ すりごま ・もやし にら 人参 鶏ささみ <u>ごま油</u>	(am) ハイハイン (pm) 未♪野菜ハイハイン 以♪ぱりんこ ラムネ
5	日			
6	月	【保育参加】 ごはん ゆかりチーズつくね 小松菜とかまぼこの海苔和え 厚揚げのみそ汁	・小松菜 人参 <u>鶏ささみ</u> 刻みのり	(am) 牛乳 ハイハイン (pm) 牛乳 マカロニきな粉
7	火	ごはん さわらの照り焼き 納豆和え 豆乳入りかぼちゃみそ汁		(am) 牛乳 <u>野菜せんべい</u> (pm) 牛乳 フルーツゼリー
8	水	♥鶏肉のきのこカレー ブロッコリーのごま酢サラダ オニオンスープ		(am) 牛乳 野菜ハイハイン (pm) 牛乳 秋の実りケーキ
9	木	ごはん 豚肉の柳川風煮物 梅サラダ 五目みそ汁	・切干大根 きゅうり <u>鶏ささみ</u>	(am) 牛乳 <u>小魚せんべい</u> (pm) 牛乳 プリン
10	金	ごはん 厚揚げのトマト煮込み ほうれん草としらすのサラダ コーンスープ	・厚揚げ 豚もも肉 玉ねぎ <u>カレー粉</u> トマトピューレ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆でっちゃんかん
11	土	(運動会)		
12	日			
13	月	(スポーツの日)		
14	火	ごはん カレイの煮付け ブロッコリーのおかかマヨ 納豆と野菜のみそ汁	・カレイ <u>しょうが</u> 	(am) 牛乳 <u>野菜せんべい</u> (pm) 牛乳 梨と♪小魚せんべい
15	水	ごはん マーボーなす きゅうりの中華風サラダ 中華スープ	・なす 木綿豆腐 豚ひき肉 <u>にんにく</u> <u>しょうが</u> ・きゅうり 人参 もやし しらたき <u>鶏ささみ</u> <u>ごま油</u>	(am) 牛乳 野菜ハイハイン (pm) 牛乳 さつま芋ごはん
16	木	ごはん 厚焼き卵 野菜炒め みそ汁	・キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン <u>ごま油</u>	(am) 牛乳 <u>小魚せんべい</u> (pm) 牛乳 メロンパン風トースト
17	金	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃのごまマヨネーズ 五目みそ汁		(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 桃のヨーグルト

18	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き チンゲンサイとカニカマのマヨサラダ 豆腐スープ	・チンゲン菜 <u>鶏ささみ</u> 人参 マヨネーズ	(am) ハイハイン (pm) 未♪野菜ハイハイン 以♪ぱりんこ ラムネ
19	日			
20	月	ごはん 鶏肉の西京焼き 春雨サラダ のっぺい汁	・春雨 もやし きゅうり みかん <u>ごま油</u> 	(am) 牛乳 ハイハイン (pm) 牛乳 ポンデケーキ
21	火	ごはん ぶりの照り焼き さつまいものきんぴら みそ汁	・ぶり <u>しょうが</u>	(am) 牛乳 <u>野菜せんべい</u> (pm) 牛乳 きのこごはん
22	水	【保育参加】 ごはん 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め ブロッコリーのツナサラダ 豆腐みそ汁	 	(am) 牛乳 野菜ハイハイン (pm) 牛乳 おからマドレーヌ
23	木	☆ミートスパゲティー ごぼうサラダ ミルクスープ	・ごぼう きゅうり <u>鶏ささみ</u> マヨネーズ すりごま	(am) 牛乳 <u>小魚せんべい</u> (pm) 牛乳 フルーツポンチ
24	金	豚丼 ♥キャベツとわかめの酢の物 船場汁	・米 豚もも肉 玉ねぎ <u>しょうが</u>	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 あんこトースト
25	土	ごはん 鶏すき ほうれん草と人参のごま和え ちくわのすまし汁	・ほうれん草 人参 <u>鶏ささみ</u> すりごま ・ <u>鶏ひき肉</u> 玉ねぎ 人参 えのきたけ 白ねぎ	(am) ハイハイン (pm) 未♪野菜ハイハイン 以♪ぱりんこ ラムネ
26	日			
27	月	ごはん 豚肉の小松菜の炒め物 さつま芋のごま和え 豆腐みそ汁	・さつま芋 人参 キャベツ <u>鶏ささみ</u> すりごま	(am) 牛乳 ハイハイン (pm) 牛乳 <u>お好み焼き</u>
28	火	ごはん さばの塩焼き 筑前煮 かき玉汁		(am) 牛乳 <u>野菜せんべい</u> (pm) 牛乳 フルーチェ
29	水	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 豆乳スープ	・じゃが芋 <u>鶏ささみ</u> きゅうり 人参 コーン マヨネーズ	(am) 牛乳 野菜ハイハイン (pm) 牛乳 <u>ハイハイン</u>
30	木	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツの甘酢和え みそ汁	・米 ・鶏もも肉 <u>しょうが</u> <u>にんにく</u> 	(am) 牛乳 <u>小魚せんべい</u> (pm) 牛乳 しらすとほうれん草の おにぎり
31	金	ごはん さわらのねぎみそ焼き れんこんとこんにゃくのきんぴら ♥きのこのすまし汁	・れんこん 人参 赤こんにゃく <u>ごま油</u>	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 かぼちゃのケーキ

※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
※♥は新しく取り入れたメニューです。
※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はぱんだ組の10月生まれのお友達のリクエストメニューです。
※以上児のカロリー基準は、560kcalです。未満児のカロリー基準は、480kcalです。

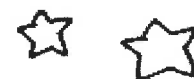
作成者	責任者	保育主幹	園長
			

わんぱくだより

10月号 令和7年度 9月30日発行 調理



おすすめレシピ



● 暑さもだいぶ落ちつき、過ごしやすい気候の「秋」を感じられるようになりました。●

たくさんからだを動かしお腹を空かせて、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べたいですね。「実りの秋」ともいわれるこの時期にはたくさんの食材が旬を迎えます。サツマイモに栗、きのこや新米など、様々な秋の味覚を給食やお家で楽しみましょう。



食の命に感謝しよう

《いただきます》《ごちそうさまでした》という言葉は、食事をする時に必ず口にする言葉です。当たり前すぎて改めて考える事もあまり無い言葉ですが、この言葉には大切な意味があります。

まずは「料理を作ってくれた人への感謝の言葉」です。おいしく作ってくれてありがとうございますの意味が込められています。

もう一つは「食べ物の命を頂いていることへの感謝の気持ち」です。すべての食材はみんなに食べられる前まで「生きていました」その命を頂き、みんなは元気に過ごしています。すべての食べ物の命を頂いているという

「感謝の気持ち」を忘れずに、《いただきます》や《ごちそうさまでした》を大切にしていきたいですね。

今年も魚をさばいてもらう食育を10月28日(火)に予定しています。

いつもおいしい魚を配達してくれている「魚秀さん」に子どもたちの目の前で魚をさばいていただきます。

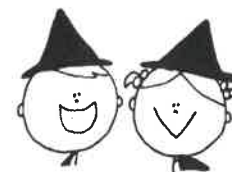
子どもたちに命の大切さを感じてもらえればいいなと思っています。

色々なお魚を持って来て下さいます。楽しみです。

きのこスープ (大人4人分)

・豚ひき肉	20g	・人参	1/10本
・しいたけ	2個	・しめじ	1/9個
・えのき	1/5個	・コンソメ	小さじ1/2
・水	2カップ (400g)	・塩	小さじ1/4

- ① 豚ひき肉を鍋に入れて色が変わるまで炒める。
- ② ①に水を入れて、角切りにした人参を入れ、煮込む。
- ③ 食べやすい大きさにきのこ類を切る。
- ④ 人参に火が通ったら、③を入れて火を通す。
- ⑤ コンソメをいれて溶かし、塩で味を調えたら完成。

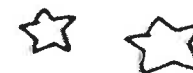


きのこ・・・

食物繊維が豊富に含まれているので、満腹感が得られ食べすぎを防止し、お腹の中を綺麗にしてくれる働きがあります。

ぜひ、秋の味覚のきのこを使った料理をご家庭で作ってみてください。

キノコの種類を見てみよう!!



※農林水産省
ホームページ きのこ図鑑
より