

# 10月の献立

令和7年度

瀬戸市保育園給食

日付	昼食	午前の飲み物	午後のおやつ	材料		
				からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの
1(水)	宮前風焼きそば 小松菜のおひたし 発酵乳	お茶または豆乳	牛乳 しらす入りごまわかめ おにぎり	豆乳 豚肉 ウィンナー あおのり 油揚げ かつお節 アジドミルクPLUS65 牛乳 しらす干し たきこみわかめ 焼きのり	中華めん 砂糖 油 うるち米 いりごま	キャベツ 人参 小松菜
2(木)	五目ごはん 肉団子の甘辛煮 スティックきゅうり わかめとねぎのお吸物	お茶または豆乳	牛乳 フレンズクレープ (お月見)	豆乳 鶏もも肉 油揚げ 削節 Newミートボール 生わかめ 牛乳	砂糖 うるち米	人参 ごぼう 干椎茸 きゅうり ねぎ
3(金)	白飯 タンドリーチキン キャベツ・人参・きゅうりのドレッシングサラダ ジャーマンスープ	お茶または豆乳	牛乳 クワッソサン	豆乳 鶏もも肉 ウィンナー 牛乳	うるち米 砂糖 マヨネーズ 純カレー 油 じゃがいも クワッソサン	にんにく キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ
4(土)	白飯 ホイコーロー スティックゼリー	お茶	お茶 お菓子 各園対応	豚肉 豆みそ	うるち米 砂糖 油 スティックゼリー 菓子類	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン
6(月)	豚肉の生姜焼き丼 きゅうりともやしと人参のごまあえ 果物	お茶または豆乳	国産やさいゼリー Ca&鉄入りおこめリング 甘口しょうゆ味	豆乳 豚肉	砂糖 油 うるち米 すりごま 国産やさいゼリー70g Ca&鉄入りおこめリング	玉ねぎ 古生姜 人参 きゅうり もやし りんご
7(火)	ミルクロールパン チリコンカン さわやかキャベツ 発酵乳	お茶または豆乳	牛乳 五平餅	豆乳 鶏ひき肉 ミックスビーンズ アジドミルクPLUS65 牛乳 豆みそ	ミルクロールパン 油 砂糖 マカロニ うるち米 もち米 すりごま	玉ねぎ 人参 トマト缶詰 キャベツ きゅうり パイン缶
8(水)	けんちんうどん ひじきサラダ ピピピチーズ	お茶または豆乳	牛乳 小倉蒸しパン	豆乳 豚肉 油揚げ 豆腐 削節 芽ひじき オイルツナ ピピピチーズ 牛乳	うどん さといも ホールコーン 砂糖 いりごま SYOWAホットケーキミックス あずき・こしあん	人参 ねぎ 大根 きゅうり
9(木)	炊き込みチャーハン 小松菜ともやしのナムル はるさめ中華スープ	お茶または豆乳	牛乳 お米deいちごのスティック クッキー	豆乳 豚肉 かまぼこ ベーコン 牛乳	ホールコーン 油 うるち米 砂糖 ごま油 はるさめ 片栗粉	ねぎ 人参 小松菜 もやし 干椎茸 チンゲン菜
10(金)	白飯 アジのねぎみそ焼き キャベツときゅうりのゆかりあえ えのき茸とわかめのお吸物	お茶または豆乳	牛乳 ホットドッグ	豆乳 アジ 豆みそ 生わかめ 削節 牛乳 ウィンナー	うるち米 砂糖 マヨネーズ テーブルロール	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ
11(土)	麻婆大根丼 スティックゼリー	お茶	お茶 お菓子 各園対応	豚ひき肉 豆みそ	ごま油 砂糖 うるち米 片栗粉 スティックゼリー 菓子類	大根 人参 いら
14(火)	鶏丼 大根サラダ スティックゼリー	お茶または豆乳	ルナプリン おから入り揚げあられ	豆乳 鶏もも肉 切のり 削節 オイルツナ	砂糖 うるち米 スティックゼリー ルナプリン おから入り揚げあられ	人参 小松菜 干椎茸 玉ねぎ 大根 きゅうり
15(水)	しょうゆラーメン 切干大根の中華あえ 果物	お茶または豆乳	牛乳 皮付バイクドポテト	豆乳 焼き豚 かまぼこ 生わかめ 牛乳	中華めん 砂糖 ごま油 すりごま ホールコーン じゃがいも 油	人参 ねぎ 切干し大根 きゅうり オレンジ
16(木)	チキンライス 盛皿(ツナマヨサラダ・ウィンナー・スティックゼリー) オニオンスープ	お茶または豆乳	発酵乳ジョアいちご お米deガトーショコラ 豆乳ホイップ	豆乳 鶏もも肉 オイルツナ ウィンナー ベーコン ジョアストロベリー	ホールコーン 油 うるち米 マヨネーズ スティックゼリー お米deガトーショコラ 豆乳ホイップ	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり
17(金)	白飯 豆腐入り鶏肉のつくね焼 キャベツときゅうりの塩こんぶ和え わかめと玉ねぎの味噌汁	お茶または豆乳	牛乳 ジャムサンド(いちご)	豆乳 鶏ひき肉 豆腐 生わかめ 豆みそ 削節 牛乳	うるち米 砂糖 片栗粉 食パン いちごジャム	玉ねぎ キャベツ きゅうり 塩こんぶ
18(土)	白飯 肉じゃが スティックゼリー	お茶	お茶 お菓子 各園対応	豚肉 削節	うるち米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 スティックゼリー 菓子類	玉ねぎ 人参
20(月)	チキンカレーライス キャベツとハムの酢の物 スティックゼリー	お茶または豆乳	ココアプラス きらきらコーンのおほしさま	豆乳 大豆 鶏もも肉 ハム ココアプラス	じゃがいも 油 純カレー うるち米 砂糖 いりごま ごま油 スティックゼリー Ca&鉄入りきらきらコーンのおほしさま	人参 玉ねぎ キャベツ
21(火)	食パン 豆乳パンキンシチュー ほうれん草とコーンのドレッシングサラダ ピピピチーズ	お茶または豆乳	牛乳 こんぶおにぎり	豆乳 豚ひき肉 ピピピチーズ 牛乳 焼きのり	食パン 油 小麦粉 ホールコーン 砂糖 うるち米	西洋かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ ほうれん草 きゅうり 塩こんぶ
22(水)	きつねうどん キャベツとしらすのごまあえ 果物	お茶または豆乳	お茶 中華おこわ	豆乳 削節 油揚げ しらす干し 鶏もも肉	うどん 砂糖 いりごま 油 もち米	人参 ねぎ ほうれん草 キャベツ パナナ 古生姜 たけのこ 干椎茸
23(木)	白飯 鶏肉と野菜の中華煮 春雨サラダ	お茶または豆乳	牛乳 お米deスイートポテト	豆乳 鶏もも肉 ハム 牛乳	うるち米 片栗粉 はるさめ 砂糖 ごま油 お米deスイートポテト	キャベツ チンゲン菜 ねぎ 人参 玉ねぎ 古生姜 きゅうり
24(金)	さと芋ごはん きゅうりともやしのゆかりあえ なめこと豆腐のみそ汁	お茶または豆乳	牛乳 豆乳ホットケーキ	豆乳 鶏もも肉 削節 豆腐 豆みそ 牛乳	さといも うるち米 SYOWAホットケーキミックス 油 ケーキシロップ	人参 干椎茸 もやし きゅうり 生なめこ ねぎ
25(土)	白飯 豚肉と大根の炒め煮 スティックゼリー	お茶	お茶 お菓子 各園対応	豚肉	うるち米 油 スティックゼリー 菓子類	人参 大根 玉ねぎ 干椎茸
27(月)	ハヤシライス マカロニのドレッシングサラダ 果物	お茶または豆乳	ココアいちごヨーグルト きらら揚げ	豆乳 大豆 豚肉 ココアいちご	油 うるち米 ハヤシフレーク 砂糖 ホールコーン マカロニ 保きらず揚げ天然塩	人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ きゅうり パイン缶
28(火)	ベビーパン ハンバーグ ゆで野菜(キャベツ・ニンジン) チンゲン菜とベーコンのスープ	お茶または豆乳	牛乳 マカロニの安倍川	豆乳 豚ひき肉 ベーコン 牛乳 きな粉	ベビーパン パン粉 砂糖 マヨネーズ マカロニ	玉ねぎ キャベツ 人参 チンゲン菜 もやし
29(水)	イタリアンスパゲッティ ブロッコリーとキャベツのサラダ ココアのむヨーグルト	お茶または豆乳	牛乳 ふかし芋	豆乳 豚ひき肉 ウィンナー ココアのむヨーグルト65 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 さつまいも	玉ねぎ 人参 ピーマン トマトピューレー ブロッコリー キャベツ
30(木)	わかめごはん 小松菜と人参のおかか和え 鶏だんご汁	お茶または豆乳	牛乳 お米deメープルマフィン	豆乳 たきこみわかめ かつお節 鶏ひき肉 豆腐 削節 牛乳	うるち米 砂糖 片栗粉 はるさめ お米deメープルマフィン	小松菜 人参 ねぎ 古生姜 干椎茸 白菜 チンゲン菜
31(金)	白飯 ガーリックチキン かぼちゃサラダ 白菜コンソメスープ	お茶または豆乳	ぶどうゼリー ぱりぱりパンキン	豆乳 鶏もも肉 ハム	うるち米 砂糖 ごま油 マヨネーズ ぶどうゼリー70g ぱりぱりパンキン	にんにく 西洋かぼちゃ きゅうり 白菜 玉ねぎ

保育園給食では、誤嚥防止のためミニトマトやぶどうは提供しません。遠足等で弁当をご持参いただく場合も使用はお控えいただくようお願いいたします。