

10月のこんだて

令和7年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1	根菜ミートソーススパゲティ ジャガコーン炒め かりかりきゅうり コンソメスープ フルーツ	Feウエハース	味噌おにぎり 牛乳	合ひき肉 レバー 刻みのり ツナ缶	スパゲティ じゃがいも バター 精白米 すりごま	人参ごぼう レンコン玉ねぎ トマト缶 粒コーン缶 きゅうり キャベツ えのき フルーツ	17	●沖縄そば 切干大根サラダ ごまカボチャ フルーツ	みかん ひじきお握り 牛乳 沖縄そばの日	豚肉 ●カマボコ ひじき 削り節	沖縄そば いりごま 精白米	みかん 小ネギ 切干大根 人参 きゅうり かぼちゃ フルーツ	
2	もちきびご飯 キッズヤンニョムチキン ●ごぼうサラダ オニオンスープ フルーツ	バナナ	きな粉クリームサンド 牛乳	鶏もも ツナ缶 ●ベーコン きな粉 牛乳	精白米 もちきび ●マヨネーズ ●食パン バター	バナナ トマトごぼう きゅうり・人参 粒コーン缶 玉ねぎえの きたけ フルーツ	18	焼肉丼 トマトときゅうり和え物 ゆし豆腐 フルーツ	Caせんべい メロンパン 牛乳	豚肉 ゆし豆腐	精白米 すりごま	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト きゅうり 小ネギ フルーツ	
3	タコライス風 ●ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	みかん	オレンジゼリー ビスケット 牛乳	合ひき肉 チーズ ツナ缶 わかめ 牛乳	精白米 じゃがいも ●マヨネーズ	みかん 玉ねぎ 人参 レタス トマト 粒コーン缶 きゅうり 冬瓜ネギ フルーツ	20	●三色丼(卵) 白菜ごま酢和え 味噌汁 フルーツ	Feビスケット ちんびん 牛乳	合ひき肉 ●鶏卵 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳	精白米 いりごま 小麦粉	小松菜 玉ねぎ 白ネギ 人参 きゅうり フルーツ	
4	鶏肉照り焼き丼 きゅうりおかか和え 味噌汁 フルーツ	Caせんべい	●タンファクルー 牛乳	鶏もも 刻みのり 削り節 わかめ 牛乳	精白米	玉ねぎ 人参 いんげん 椎茸 きゅうり ホウレン草 フルーツ	21	ご飯 ひじき豆腐ハンバーグ 三色お浸し 味噌汁 フルーツ	Feウエハース 大学芋 牛乳	ひじき 鶏ひき肉 木綿豆腐 削り節 牛乳	精白米 パン粉 うずまき さつま芋 すりごま	玉ねぎ 人参 きゅうり もやし ホウレン草 フルーツ	
6	ご飯 ポークチャップ こんにやくソテー 味噌汁 フルーツ	Feビスケット	お月見ゼリー せんべい 十五夜	豚肉 鶏ささみ 油揚げ	精白米 糸こんにやく	玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 小松菜 粒コーン缶 冬瓜小ネギ フルーツ	22	麦ご飯 魚の西京焼き ●チャンポン風炒め 味噌汁 フルーツ	りんご マラーカオ(蒸しパン) 牛乳	白身魚 豚肉 ●カマボコ 油揚げ 牛乳	精白米 押麦 じゃがいも 小麦粉	りんご トマト キャベツ もやし 人参 きくらげ フルーツ	
7	もちきびご飯 ●魚天ぷら スヌイの酢の物 ●イナムルチ汁 フルーツ	りんご	人参クラッカー 牛乳	白身魚 ●鶏卵 もずく 豚肉 ●カマボコ ヨーグルト	精白米 もちきび 小麦粉 糸こんにやく バター すりごま	りんご きゅうり 大根 椎茸 小ネギ 人参 フルーツ	23	もちきびご飯 鶏肉カレー揚げ ホウレン草ツナ炒め 味噌汁 フルーツ	バナナ ヨーグルトスコーン 牛乳	鶏もも ツナ缶 わかめ ●鶏卵 牛乳	精白米 もちきび 小麦粉	トマト ホウレン草 玉ねぎ 人参大根 ネギ フルーツ	
8	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き ポテトそばろ炒め 豆腐スープ フルーツ	Feウエハース	ジャムサンド 牛乳	鶏もも 豚ひき肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 すりごま じゃがいも 食パン	トマト ピーマン えのきたけ 小ネギ フルーツ	24	炊き込みご飯 さばの味噌煮 きんぴらごぼう 味噌汁 フルーツ	みかん グレープゼリー ●クッキー 牛乳	豚肉 ひじき さば ●鶏卵 牛乳	精白米 いりごま ホットケーキミックス	みかん 人参 玉ねぎ 椎茸 ニラ 長ねぎ ごぼう いんげん 白菜 しめじ バナナ	
9	麦ご飯 魚のおろしポン酢かけ クーブイリチー 味噌汁 フルーツ	バナナ	ゴマクッキー 牛乳	白身魚 刻み昆布 油揚げ 豚肉 牛乳	精白米 押麦 小麦粉 バター すりごま	バナナ 大根 人参 小ネギ 切干大根 小松菜 玉ねぎ フルーツ	25	お弁当会	Caせんべい ●スナックパン 牛乳				
10	お弁当会	みかん	●マフィン 牛乳				27	ご飯 豚肉ゴマ照り焼き ●人参しりしり(卵) 味噌汁 フルーツ	Feビスケット オートミールスナック 牛乳	豚肉 ●鶏卵 わかめ 牛乳	精白米 すりごま いりごま オートミール マッシュマロ コーンフレーク	ブロック 人参 いんげん 玉ねぎ しめじ レース フルーツ	
11	ご飯 いり豆腐 ブロッコリーおかか和え 味噌汁 フルーツ	Caせんべい	●どら焼き 牛乳	沖縄豆腐 鶏ひき肉 ひじき 削り節 わかめ 牛乳	精白米	玉ねぎ 人参 椎茸 ニラ ブロッコリー 白菜 小ネギ フルーツ	28	もちきびご飯 鶏肉マーレト煮 切干大根炒め 味噌汁 フルーツ	バナナ 青のりポテトフライ 牛乳	鶏もも 油揚げ 絹ごし豆腐 青のり 牛乳	精白米 もちきび しらたき じゃがいも	トマト 切干大根 人参 白 フルーツ	
14	豚肉ピビンバ インゲンマ味噌和え 味噌汁 フルーツ	りんご	揚げパン 牛乳	豚ひき肉 ●鶏卵 牛乳	精白米 すりごま 小麦粉 粉糖 クワッサン	りんご ホウレン草 もやし 人参 いんげん 白菜 えのきたけ ネギ フルーツ	29	お子様ランチ ハンバーグ(ハワイソース) ●かぼちゃサラダ コンソメスープ フルーツ	みかん お誕生日ケーキ 牛乳 お誕生日会	合ひき肉 牛乳 ●鶏卵 ●ベーコン 牛乳	精白米 パン粉 ●マヨネーズ	みかん 玉ねぎ 人参 パン かぼちゃ きゅうり キャベツ コーンクリーム缶 フルーツ	
15	ご飯 魚キノアんかけ パイパイイリチー 味噌汁 フルーツ	Feウエハース	●アガラサー 牛乳 きのこの日	白身魚 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ ●鶏卵 牛乳	精白米 小麦粉	椎茸 えのきたけ 小ネギ 青パパイア 人参 ニラ フルーツ	30	麦ご飯 魚のピザチーズ焼き きのこ野菜炒め 味噌汁 フルーツ	バナナ ヨーグルト ●ウエハース	白身魚 チーズ 豚肉 油揚げ 牛乳	精白米 押麦 さつま芋	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト しめじ ほうれん草 粒コーン 大根 フルーツ	
16	もちきびご飯 豚肉生姜焼き 冬瓜と昆布の煮物 味噌汁 フルーツ	バナナ	●プリン ●クッキー 牛乳	豚肉 ツナ缶 刻み昆布 ●鶏卵 牛乳	精白米 もちきび ボンデQミックス	バナナ 玉ねぎ ピーマン 冬瓜 キャベツ しめじ フルーツ	31	ハロウィンカレー サラダ すまし汁 フルーツ	みかん クッキー 牛乳 ハロウィン	鶏もも レバー 刻みのり 牛乳	精白米 じゃがいも 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ 粒コーン GPレース きゅうり レタス キャベツ 小ネギ フルーツ	

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています(●卵の表示)
★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。