

2025年度 10月 給食予定献立表

2025年10月

つくし保育園

曜日	日付	献立名	主な材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ ○は10:00-18:30. ○は15:00
			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	
月	6 20	マーボー豆腐どん きゅうりとわかめのすのもの ごまつなとあぶらあげの みそしる	○さつまいも、米、 油、○きび糖、三温 糖、片栗粉、○ごま	豆腐、豚肉、ちく わ、油揚げ	たまねぎ、もやし、にんじ ん、ごまつな、きゅうり、ね ぎ、わかめ	○クラッカー ○だいかくいも ○むぎちゃ
火	7 21	かぼちゃツナカレー ほうれんそうともやしのナムル こんさいスープ	米、じゃがいも、パ ター、ごま油 (7日)○きび糖 (21日)○バター、○ 小麦粉、○砂糖	ツナ (7日)○牛乳 (21日)○生クリー ム、○卵	たまねぎ、にんじん、かほ ちゃ、だいこん、もやし、ほ うれんそう、ごぼう、 (7日)○りんご、○レモ ン、○かんでん (21日)○みかん缶、○も も缶、○バナナ	○せんべい (7日) ○にんごの かんでんゼリー ○ぎゅうにゅう (21日) ○おたんじょうびケーキ ○むぎちゃ
水	1 15	しょくパン とじしパーとじゃがいもの あまからに フロッキーのごまあえ はくさいとはるさめのスープ	食パン、じゃがいも、 はるさめ、三温糖、ご ま、ごま油 (1日)○ドーナツ (15日)○米	鶏しパー (15日)○しらす 干し	はくさい、きゅうり、フロッ コリー、にら、しょうが (15日)○わかめ	○カルシウムせんべい (1日) ○ドーナツ ○むぎちゃ
	29	ロールパン カレーコロッケ コールスローサラダ きのこスープ	じゃがいも、○米、 ロールパン、パン粉、 油、小麦粉、押麦、砂 糖	豚肉、鶏肉、ツナ、 卵、牛肉、○しら す干し	たまねぎ、キャベツ、にん じん、えのきたけ、しめじ、 ○わかめ	(15日、29日) ○わかめとしらすの おにぎり ○むぎちゃ
木	2 30	ごもくうどん おとうふナゲット にまめ	うどん、○食パン、片 栗粉、油、三温糖	豆腐、鶏肉、いん げんまめ、○しら す干し、油揚げ、 ○牛乳	たまねぎ、にんじん、ごま つな、ねぎ、しめじ、にんに く、しょうが、○あおのり	○クラッカー ○じゃこトースト ○ぎゅうにゅう
金	3 17	ごはん ぶりだいこん うのはな ごもくみそしる	米、三温糖、油、ごま 油 (3日、17日) ○フランスパン、○き び糖、○バター (31日) ○さつまいも、○小 麦粉、○きび糖、○ バター	ぶり、豆腐、鶏肉、 おから (3日、17日) ○きな粉 (31日) ○卵	だいこん、にんじん、なす、 たまねぎ、ねぎ、えのきた け、ひじき、しょうが (31日)かぼちゃ	○ごまスティック (3日、17日) ○きなこラスク ○むぎちゃ (31日) ○ハロウィンかぼちゃ まんじゅう ○むぎちゃ
	31	ごはん ぶりだいこん うのはな ごもくみそしる	米、三温糖、油、ごま 油 (3日、17日) ○フランスパン、○き び糖、○バター (31日) ○さつまいも、○小 麦粉、○きび糖、○ バター	ぶり、豆腐、鶏肉、 おから (3日、17日) ○きな粉 (31日) ○卵	だいこん、にんじん、なす、 たまねぎ、ねぎ、えのきた け、ひじき、しょうが (31日)かぼちゃ	○ごまスティック (3日、17日) ○きなこラスク ○むぎちゃ (31日) ○ハロウィンかぼちゃ まんじゅう ○むぎちゃ
月	27	《おべんとうきゅうしょく》 カレーライス、チキンカツ、はるさめサラダ、あんにと豆腐				○せんべい ○マドレーヌ ○むぎちゃ
火	14 28	あきやさいハヤシライス きりほしだいこんと しらすのサラダ おしむぎとちんげんさいのスープ	米、○きび糖、じゃが いも、押麦、油、砂糖	牛肉、しらす干し、 ○ゼラチン、○牛 乳	たまねぎ、○にんじん、に んじん、まいたけ、チンゲ ンサイ、ごぼう、れんこん、 きゅうり、えのきたけ、切り 干しだいこん、○レモン	○せんべい ○キャロットゼリー ○ぎゅうにゅう
水	8	ロールパン カレーコロッケ コールスローサラダ きのこスープ	じゃがいも、○米、 ロールパン、パン粉、 油、小麦粉、押麦、	豚肉、鶏肉、ツナ、 卵、牛肉	たまねぎ、キャベツ、にん じん、えのきたけ、しめじ、 ○こんぶ	○カルシウムせんべい ○こんぶおにぎり ○むぎちゃ
	22	ロールパン チーズハンバーグ フライドポテト かぼちゃともみじにんじんの ソテー コーンクリームスープ	ロールパン、○米、 じゃがいも、油、パン 粉、バター、砂糖、片 栗粉	豆乳、豚肉、牛 肉、卵、牛乳	コーン、たまねぎ、かほ ちゃ、フロッキー、にんじ ん、○こんぶ	
木	9 23	やしきそば さつまいもマヨサラダ やさしいコーンスープ	中華めん、○食パン、 さつまいも、じゃがい も、油、○いちじく ジャム	○牛乳、豚肉、豆 乳	キャベツ、もやし、にんじ ん、コーン、にら、たまね ぎ、きゅうり、ピーマン、あ おのり	○クラッカー ○いちじくジャムサンド ○ぎゅうにゅう
金	10 24	ごはん さわらのみそていやき かぶのゆかりあえ けんちんじる	米、○小麦粉、○油、 ○きび糖、三温糖、 ごま油	さわら、豆腐、鶏 肉、油揚げ、かつ お節	だいこん、かぶ、きゅうり、 にんじん、ごぼう、ねぎ、 しょうが	○ごまスティック ○ちんすこう ○むぎちゃ

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しいただくようお願い致します。