



# 令和7年10月献立表

# きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	野菜たっぷりちゃんぽん ポップコーンチキン 大根とほたてのサラダ デザート	茹で中華めん／ごま油 ／薄力粉／パン粉／調 合油／マヨネーズ／米	豚肩ロース肉／紅かま ぼこ／さつま揚げ／ホ タテ風味フレーク／牛 乳／白味噌／鶏もも肉	干し椎茸／キャベツ／人参 ／緑豆もやし／絹さや／ コーン缶／大根／きゅうり ／バナナ	ちりめん菜ごぼん 牛乳  お菓子 牛乳
2 木	食パン 鶏肉のレモンソテー ごぼうサラダ ポパイスープ デザート 飲むヨーグルト	食パン／オリーブ油 ／マヨネーズ／白すりご ま／白いりごま／片栗 粉／上白糖	鶏もも肉／白味噌／十 勝飲むヨーグルト／絹 豆腐／牛乳／ベーコン	レモン果汁／ごぼう／人参 ／ブロッコリー／ほうれん 草	豆腐のブラウニー カルピス  お菓子 牛乳
3 金	ご飯 鯖の味噌煮 さつま芋のレモン煮 冷やしきゅうりの漬物 むらくも汁 デザート	米／上白糖／さつま芋 ／無塩バター／片栗粉 ／ホットケーキミック ス／オリーブ油／グラ ニュー糖	鯖／白味噌／卵	生姜／レモン果汁／きゅう り／人参／玉葱／青梗菜 ／パインアップル	わかめご飯 牛乳  お菓子 牛乳
お つ き み 会	手作りピザ チキンナゲット フライドポテト オニオンスープ	強力粉／薄力粉／上白 糖／調合油／オリーブ 油／フライドポテト ／無塩バター	ウィンナー／ピザ用 チーズ／チキンナゲッ ト／卵	ミニトマト／しめじ／玉葱 ／にんにく／青ピーマン ／コーン缶	おつきみクッキー ほうじ茶  お菓子 牛乳
4 土	きつねうどん 鶏大根 きんぴら デザート	うどん／上白糖／オ リーブ油／ごま油／米 ／揚げ玉	油揚げ／鶏もも肉／こ んぶ／青のり／牛乳	糸みつば／大根／絹さや ／ごぼう／人参／バナナ	たぬきご飯 牛乳  お菓子 牛乳
6 月	のりたまふりかけご飯 焼肉 きゅうりとトマトの和え物 なめこと豆腐の味噌汁 デザート、牛乳	米／上白糖／ごま油 ／オリーブ油／白いりご ま／マヨネーズ／上白 糖	豚肩ロース肉／木綿豆 腐／白味噌／牛乳 ／ヨーグルト	にんにく／長葱／きゅうり ／トマト／キャベツ／なめ こ／糸みつば／オレンジ ／ブルーベリージャム	ヨーグルトの ブルーベリージャムかけ  お菓子 牛乳
7 火	けんちんうどん かしわ天 豆苗とツナの和え物 デザート	うどん／ごま油／片栗 粉／薄力粉／調合油 ／上白糖／白すりごま ／スイートカットポテ ト／上白糖／黒いりごま	油揚げ／木綿豆腐／鶏 ささ身／ツナ缶／牛乳	ごぼう／人参／大根／トウ モヨウ／バナナ	大学芋 牛乳  お菓子 牛乳
8 水	麦ご飯 かれいの煮付け れんこんとパプリカの炒め物 名取汁 デザート	米／押麦／上白糖／ご ま油／白いりごま／オ リーブ油／薄力粉／強 力粉／上白糖／片栗粉	まがれい／鶏もも肉 ／豚ひき肉／卵／牛乳	生姜／れんこん／赤パプリ カ／大根／人参／小松菜 ／パインアップル／小葱 ／にんにく	フージャオピン 牛乳  お菓子 牛乳
9 木	麻婆丼 パンパンジー かぼちゃ煮 あおさのりの味噌汁 デザート	米／ごま油／上白糖 ／片栗粉／白すりごま ／上白糖	木綿豆腐／豚ひき肉 ／白味噌／鶏むね肉 ／あおさ(素干し)	長葱／にんにく／生姜 ／緑豆もやし／きゅうり ／かぼちゃ／小葱 ／オレンジ	さくさくクッキー ほうじ茶  お菓子 牛乳
10 金	ロールパン まぐろカツ いんげんとベーコンソテー ミネストローネ デザート	ロールパン／薄力粉 ／パン粉／調合油 ／オリーブ油／上白糖 ／パイシート／スイート カットポテト／上白糖	めかじき／卵／ベー コン／牛乳	いんげん／レタス／キャ ベツ／人参／玉葱 ／にんにく／カット トマト缶／パセリ ／野菜生活ジュース	スイートポテトパイ 牛乳  お菓子 牛乳
11 土	カレーライス マカロニサラダ アスパラのバターソテー かぶのスープ デザート 牛乳	米／オリーブ油 ／マカロニ／マヨネーズ ／無塩バター／食パン ／マーガリン／上白糖	豚肩ロース肉 ／ロースハム ／牛乳／きな粉	玉葱／カレーライスミッ クス／人参／きゅうり ／アスパラ／かぶ ／オレンジ	きなこトースト カルピス  お菓子 牛乳
14 火	なめこの和風スパゲッティ ささみのピカタ 海藻サラダ きやべつスープ デザート	スパゲッティ ／オリーブ油 ／調合油 ／薄力粉 ／米	鶏むね肉 ／鶏ささ身 ／卵 ／粉チーズ ／ホタテ風味 フレーク ／かにフ レーク ／ベーコン ／塩昆布 ／ツナ缶 ／牛乳	なめこ ／マッシュルーム水 煮 ／玉葱 ／にんにく ／きゅうり ／レタス ／キャベツ ／バナナ ／絹さや	塩昆布とツナの混ぜご飯 牛乳  お菓子 牛乳
15 水	ご飯 鯖の塩焼き ニラと卵の炒め物 浅漬け 豚汁 デザート、牛乳	米 ／オリーブ油 ／生中華麺 ／ごま油	鯖 ／卵 ／豚肩ロース肉 ／白味噌 ／牛乳 ／粉チーズ	にら ／きゅうり ／かぶ ／大根 ／人参 ／長葱 ／ごぼう ／パインアップル ／トマト ／にんにく	イタリアンラーメン  お菓子 牛乳
16 木	食パン ポークケチャップ煮 ほうれん草ソテー 卵スープ デザート	食パン ／オリーブ油 ／米	豚肩ロース肉 ／ダイス チーズ ／ベーコン ／卵 ／十勝飲む ヨーグルト ／牛乳	玉葱 ／マッシュルーム水 煮 ／ほうれん草 ／パセリ	梅しそご飯 牛乳  お菓子 牛乳

※献立は都合により変更する場合があります。



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 金	のりたまふりかけご飯 鮭の塩焼き カラフルサラダ なすの煮浸し ほうれん草の味噌汁 デザート	米/オリーブ油/上白糖 糖/薄力粉/上白糖/ 無塩バター	トラウトサーモン/油 揚げ/白味噌/卵/牛 乳	きゅうり/トマト/コーン 缶/キャベツ/なす/ほう れん草/オレンジ/人参	キャロットケーキ 牛乳  お菓子 牛乳
18 土	ご飯 鶏のスペアリブ風 いんげんとコーンのソテー もやしの味噌汁 デザート、牛乳	米/ごま油/オリーブ 油/そうめん	鶏もも肉/油揚げ/白 味噌/牛乳	いんげん/コーン缶/トマ ト/緑豆もやし/バナナ/ なめこ/小松菜	そうめん  お菓子 牛乳
20 月	五目うどん 竹輪の磯辺揚げ 豚肉の昆布茶和え デザート	うどん/片栗粉/薄力 粉/調合油/ごま油/ スイートカットポテト /無塩バター/上白糖	鶏もも肉/なると巻き /サラダ竹輪/青のり /豚肩ロース肉/牛乳 /卵黄	長葱/干し椎茸/ほうれん 草/バナナ	スイートポテト 牛乳  お菓子 牛乳
21 火	ご飯 鶏のから揚げ もやしとにらの和え物 カラフルピクルス はんぺん汁 デザート、牛乳	米/薄力粉/調合油/ 上白糖/ごま油/食パ ン/マーガリン	鶏もも肉/はんぺん/ 牛乳/卵	緑豆もやし/にら/黄パ ブリカ/赤パブリカ/きゅう り/糸みつば/パインアッ プル	フレンチトースト カルピス  お菓子 牛乳
22 水	フオカッチャ(バター) かわいいのレモンバター ブロッコリーソテー カラフルスープ デザート	強力粉/薄力粉/上白 糖/調合油/無塩バ ター/オリーブ油/マ ヨネーズ/マカロニ/ 米/上白糖	まがれい/ベーコン/ 豚ひき肉/牛乳	パセリ/レモン果汁/ブ ロッコリー/にんにく/ト マト/玉葱/アスパラ/赤 パブリカ/りんごジュース /生姜	そぼろご飯 牛乳  お菓子 牛乳
23 木	ご飯 ホイコーロー 手作り豆腐 筍の中華スープ デザート	米/片栗粉/オリーブ 油/ごま油/フライド ポテト/調合油	豚肩ロース肉/豆乳/ 牛乳	キャベツ/赤パブリカ/青 ピーマン/絹さや/たけの こ水煮/人参/パインアッ プル	フライドポテト 牛乳  お菓子 牛乳
24 金	ご飯 さわらの柚庵焼き 鶏とれんこんのごま味噌炒め アスパラの煮浸し なめこ豆腐の味噌汁 デザート	米/片栗粉/調合油/ 白すりごま/ごま油/ 薄力粉/上白糖/無塩 バター/オリーブ油	さわら/鶏もも肉/白 味噌/木綿豆腐/卵/ 牛乳	ゆず果汁/れんこん/ア スパラ/なめこ/糸みつば/ オレンジ/バナナ	バナナマフィン 牛乳  お菓子 牛乳
25 土	ご飯 豚肉の塩麴炒め 豆苗とツナの和え物 干切りキャベツ、人参 白菜の味噌汁 デザート	米/調合油/ごま油/ 上白糖/白すりごま	豚肩ロース肉/ツナ缶 /油揚げ/白味噌/チ キンナゲット/牛乳	にんにく/長葱/トウモ ヨウ/キャベツ/人参/白菜 /バナナ	チキンナゲット 牛乳  お菓子 牛乳
27 月	ワンタン麺 レバーの竜田揚げ ごぼうの和え物 デザート	生中華麺/ごま油/片 栗粉/調合油/上白糖 /米	豚ひき肉/レバー/鶏 むね肉/卵/ロースハ ム/なると巻き/牛乳	小葱/長葱/ごぼう/き ゅうり/赤パブリカ/オー レンジ	チャーハン 牛乳  お菓子 牛乳
28 火	ご飯 豚肉と豆腐の味噌炒め アスパラのごま和え ニラ卵味噌汁 デザート	米/上白糖/白いりご ま/ごま油/白すりご ま/パイシート/マヨ ネーズ	豚肩ロース肉/木綿豆 腐/赤味噌/卵/白味 噌/ベーコン/粉チー ズ/牛乳	にら/生姜/アスパラ/ト マト/バナナ	ベーコンエビ 牛乳  お菓子 牛乳
29 水	ロールパン 鮭のコーンクリーム焼き かぼちゃサラダ ベーコンスープ デザート、牛乳	ロールパン/マヨネー ズ/オリーブ油/うど ん/片栗粉	トラウトサーモン/粉 チーズ/ロースハム/ 牛乳/油揚げ/ベーコン	コーンクリーム缶/かぼ ちゃ/きゅうり/ブロッ コリー/玉葱/パイナップ ル/小葱	京風ためきうどん  お菓子 牛乳
30 木	ご飯 鶏の黄金焼き きゅうりとツナの和え物 冬瓜の味噌汁 デザート、牛乳	米/片栗粉/オリーブ 油/上白糖	鶏もも肉/卵/ツナ缶 /油揚げ/白味噌/牛 乳/カップクリーム	きゅうり/トマト/冬瓜/ オレンジ/デザートソース (いちご)/いちご	莓ミルクプリン  お菓子 牛乳
31 金	バターチキンカレー コンビサラダ カリフラワーのソテー ジュリアンスープ デザート	米/無塩バター/マヨ ネーズ/オリーブ油/ 上白糖/薄力粉	鶏もも肉/生クリーム /かに風味かまぼこ/ はんぺん/ダイスチー ズ/ベーコン/十勝飲 むヨーグルト/卵	玉葱/きゅうり/人参/カ リフラワー/にんにく/ キャベツ/かぼちゃペー スト	ハロウィンケーキ カルピス  お菓子 牛乳



おすすめレシピを公開中♪



月平均栄養価

エネルギー595kcal

たんぱく質24.2g

脂質20.1g