



令和7年度

10月の予定献立表

あさひ保育園



日	曜	献立名	あか	きいろ	みどり	おやつ	
			血や筋肉や骨をつくる	力や体温にやる	体の調子を整える	午前(未満児)	午後(全員)
1	水	●鶏そぼろ 豚汁 梨	鶏挽肉 豚肉 厚揚げ 卵 麦味噌 スkimミルク いりこ	濃口醤油 三温糖 みりん 料理酒 里芋 こんにやく 和風だし 薄力粉 ベーキングパウダー 粉糖	大根 ごぼう 人参 葉ねぎ 梨	牛乳 ミニサラダ	スキムミルク いりこ ★クッキー
2	木	チキンステーキ かぼちゃサラダ ABCスープ	鶏肉 ベーコン スキムミルク いりこ	塩こしょう 薄力粉 おろしにんにく かぼちゃ みりん ウスターソース 濃口醤油 三温糖 コンソメ ヨネーズ 塩こしょう マカロニ みりん 料理酒 薄口醤油	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ	牛乳 オレンジ	スキムミルク いりこ サラダせんべい
3	金	冷やしラーメン 味付けのり パインアップル	卵 鶏肉 味付けのり こしあん スキムミルク いりこ	中華麺(乾) 中華味 塩こしょう 三温糖 薄口醤油 薄力粉 上新粉 ベーキングパウダー 黒砂糖	人参 きゅうり もやし 葉ねぎ パインアップル	牛乳 ビスコ	スキムミルク いりこ ★黒糖まんじゅう
4	土	昆布の佃煮 友禅和え 赤だし	牛肉 野菜昆布 さつまあげ 竹輪 かまぼこ 厚揚げ 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 スkimミルク いりこ	サラダ油 三温糖 みりん ごま 薄口醤油 米酢 和風だし	人参 竹の子 キャベツ ほうれん草 グリンピース 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	牛乳 せんべい	スキムミルク いりこ ビスケット
5	日						
6	月	●麻婆豆腐 ナムル 中華スープ	合挽肉 麦味噌 木綿豆腐 鶏肉 絹ごし豆腐 きな粉 スキムミルク いりこ	サラダ油 三温糖 濃口醤油 中華味 ごま ごま油 みりん 料理酒 薄口醤油 白玉粉	人参 玉ねぎ グリンピース もやし ほうれん草 竹の子 しめじ コーン しいたけ(乾) 葉ねぎ	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ ★きな粉だんご
7	火	魚の天ぷら ひじきの甘辛煮 味噌汁	タラ 卵 鶏肉 大豆(水煮) 竹輪 ひじき(乾) さつまあげ かまぼこ 木綿豆腐 わかめ(乾) 麦味噌 スキムミルク いりこ	食塩 薄力粉 ベーキングパウダー 菜種油 和風だし 三温糖 濃口醤油	人参 しいたけ(乾) 玉ねぎ グリンピース 葉ねぎ	牛乳 さっぱり塩	スキムミルク いりこ カットバウム
8	水	●ハ宝菜 パインアップル 鶏レバーの甘露煮	豚肉 イカ エビ あさり かまぼこ さつまあげ うずらの卵(缶) 鶏レバー スkimミルク いりこ	サラダ油 中華味 三温糖 薄口醤油 片栗粉 料理酒 濃口醤油 薄力粉 おろしにんにく・しょうが	白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ(乾) 竹の子 葉ねぎ にら パインアップル	牛乳 たべっ子BAYBY	スキムミルク いりこ ★ちんすこう
9	木	豚肉の甘辛煮 五目なます 赤だし	豚肉 油揚げ 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 牛乳 いりこ	三温糖 濃口醤油 料理酒 みりん ごま 米酢 和風だし 薄口醤油	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	牛乳 梨	スキムミルク いりこ ★豆乳ウエハース
10	金	スープスパゲティ ふりかけ コーンクリームコロッケ	ベーコン パールアガー スキムミルク いりこ	スパゲティ コンソメ 塩こしょう 薄口醤油 クリームコロッケ 菜種油 ふりかけ 上白糖	人参 玉ねぎ しめじ えのき キャベツ セロリ 葉ねぎ みかん(缶)	牛乳 ばかうけ	スキムミルク いりこ ★みかんゼリー
11	土	照り焼きミートボール ごま酢和え 味噌汁	肉団子 竹輪 麦味噌 スキムミルク いりこ	濃口醤油 三温糖 みりん おろししょうが ごま 米酢 和風だし	ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ えのき 葉ねぎ	牛乳 ビスケット	スキムミルク いりこ せんべい
12	日						
13	月	スポーツの日					
14	火	アジフライ ポテトサラダ 野菜スープ	アジ ハム ベーコン 卵 牛乳 いりこ	菜種油 バン粉 じゃがいも マヨネーズ コンソメ 塩こしょう 濃口醤油 薄口醤油 みりん 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 有塩バター	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ	牛乳 パインアップル	スキムミルク いりこ ★ホットケーキ
15	水	●親子汁 さつまいもの甘煮 バナナ	鶏肉 かまぼこ 卵 スキムミルク いりこ	和風だし 薄口醤油 濃口醤油 みりん さつまいも 三温糖	玉ねぎ 人参 しめじ 豆苗 葉ねぎ バナナ	牛乳 ミニサラダ	スキムミルク いりこ じゃこ気分
16	木	●中華そば 卵スープ オレンジ	豚挽肉 鶏肉 卵 麦味噌 スキムミルク いりこ	サラダ油 おろししょうが・にんにく 三温糖 濃口醤油 中華味 みりん 薄口醤油	人参 玉ねぎ グリンピース しめじ えのき しいたけ(乾) にら オレンジ	牛乳 星たべよ	スキムミルク いりこ チョイス
17	金	うどん かき揚げ 味付けのり	かまぼこ エビ 卵 味付けのり 卵 牛乳 スkimミルク いりこ	うどん(乾) 和風だし みりん 食塩 薄口醤油 薄力粉 菜種油 さつまいも 三温糖 マーガリン	しめじ 水菜 玉ねぎ 人参 しそ 葉ねぎ	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ ★スイートポテト
18	土	第59回 運動会	菓子				
19	日						
20	月	●カレー汁 ツナサラダ ゼリー	豚肉 スkimミルク いりこ	じゃがいも サラダ油 カレールウ 和風ドレッシング ゼリー	玉ねぎ 人参 グリンピース コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり	牛乳 キャラメルコーン	スキムミルク いりこ プリッツ
21	火 (誕生会)	ドリア 白身フライ サラダ コンソメスープ オレンジ	鶏肉 牛乳 チーズ 白身フライ ベーコン 生クリーム いりこ	精白米 マーガリン ケチャップ ウスターソース 有塩バター 薄力粉 コンソメ バン粉 菜種油 塩 こしょう 薄口醤油 みりん プリン	玉ねぎ 人参 マッシュルーム(缶) しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ みかん(缶) パイン(缶)	牛乳 ミニサラダ	スキムミルク いりこ ★プリンアラモード
22	水	魚の西京焼き つみれ汁 わかめともやしの和え物	鮭 麦味噌 わかめ(乾) ツナ つみれ スkimミルク いりこ	三温糖 料理酒 みりん ごま油 薄口醤油 食塩 和風だし	もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのき 人参 コーン 葉ねぎ	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ どうぶつボーロ
23	木	魚の塩焼き さつま汁 納豆	鮭 鶏肉 木綿豆腐 麦味噌 納豆 牛乳 いりこ	食塩 和風だし さつまいも 里芋こんにやく	人参 大根 ごぼう 葉ねぎ	牛乳 ビスコ	スキムミルク いりこ コンボタせん
24	金	ビーフン わかめスープ ふりかけ	豚肉 エビ 鶏肉 わかめ(乾) 卵 牛乳 スkimミルク いりこ	ビーフン サラダ油 中華味 みりん 料理酒 塩こしょう 濃口醤油 薄口醤油 ふりかけ おろししょうが・にんにく 有塩バター ホットケーキミックス グラニュー糖	玉ねぎ しいたけ(乾) チンゲンサイ キャベツ もやし 人参 えのき 葉ねぎ	牛乳 オレンジ	スキムミルク いりこ ★カップケーキ
25	土	豚肉のしょうが焼き ひじきサラダ 赤だし	豚肉 ひじき(乾) ツナ 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 スキムミルク いりこ	濃口醤油 みりん 料理酒 おろししょうが 和風ドレッシング 食塩 和風だし	人参 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	牛乳 せんべい	スキムミルク いりこ クッキー
26	日						
27	月	●洋風かきたま汁 魚のムニエル りんご	ベーコン 的鯛 牛乳 卵 スキムミルク いりこ	コンソメ 薄口醤油 塩こしょう 食塩 みりん 料理酒 薄力粉 有塩バター サラダ油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ホットケーキミックス グラニュー糖	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ りんご	牛乳 たべっ子BAYBY	スキムミルク いりこ ★ベビーカステラ
28	火	酢鶏 春雨サラダ 中華スープ	鶏肉 ハム 鶏肉 スキムミルク いりこ	塩こしょう 薄力粉 菜種油 サラダ油 中華味 三温糖 ケチャップ 米酢 片栗粉 春雨 マヨネーズ 薄口醤油 濃口醤油	竹の子 人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ きゅうり しめじ コーン しいたけ(乾) 葉ねぎ	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ ビスコ
29	水	●牛肉と玉ねぎの甘辛煮 三色和え 赤だし	牛肉 卵 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 スkimミルク いりこ	みりん 濃口醤油 和風だし 薄口醤油 サラダ油 ごま 三温糖 フライドポテト 菜種油	玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 なめこ 葉ねぎ	牛乳 源氏パイ	スキムミルク いりこ ★フライドポテト
30	木	魚の蒲焼き風煮 切り干し大根の炒め煮 味噌汁	サバ 鶏肉 厚揚げ かまぼこ 竹輪 麦味噌 スkimミルク	片栗粉 菜種油 中双糖 濃口醤油 みりん 料理酒 和風だし 薄口醤油	切り干し大根 人参 しめじ グリンピース キャベツ 玉ねぎ 葉ねぎ	牛乳 パインアップル	スキムミルク いりこ ココナッツサブレ
31	金	ミートソーススパゲティ コンソメスープ オレンジ	合挽肉 ベーコン スキムミルク いりこ	スパゲティ コンソメ マーガリン ケチャップ コンソメ 塩こしょう みりん 中濃ソース 薄口醤油 かるかんミックス粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム(缶) しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ オレンジ	牛乳 ソフトクッキー	スキムミルク いりこ ★かるかん

※献立の中の主な食材をグループ分けしています。このグループ分けには、未満児の朝のおやつと昼食(ごはん)は含まれていません。

★は、手作りおやつです。●は、ご飯に掛けてもよい献立です。



収穫の秋



秋は実りの季節です。最近はずっと暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けず、毎日元気いっぱいにご過ごしてもらいたいですね。

