



10月献立予定表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

2025年10月 聖隷こども園ひかりの子

ひづけ 日付	曜日	ぎょうじ 行事	こんだてめい 献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー たんぱく質	脂質 塩分	エネルギー たんぱく質	脂質 塩分
1	すい 水		ごはん 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮つけ みそ汁(キャベツ・わかめ) バイン缶 麦茶	むぎもち 麦茶	むぎもち 牛乳 米粉南瓜クッキー	577	17.1	463	14.0
2	もく 木		しょうゆ 醤油ラーメン 大学芋 ツナきゅう バナナ 豆乳	むぎもち 麦茶	むぎもち 牛乳 ガーリック青のりラスク	641	20.3	524	17.8
3	きん 金	あき えんそく さいじ 秋の遠足(3歳児)	ごはん 餃子バーグ 春雨サラダ みそ汁(なす・油あげ) オレンジ 麦茶	むぎもち 牛乳	むぎもち 麦茶 豆乳アイス※1	550	20.9	532	21.5
4	ど 土	はうしきぎょう さいじ 奉仕作業(4歳児・ひつじ)	ジャムサンド ポトフ ゼリー フルーツ 豆乳	むぎもち 麦茶 お菓子	むぎもち 麦茶 お菓子	447	10.6	368	8.5
6	げつ 月	じゅうごう 十五夜	さつま芋ごはん 魚の照焼き ◎根菜の煮物 みそ汁(南瓜・玉ねぎ) バイン缶 麦茶	むぎもち 麦茶	むぎもち 牛乳	620	13.4	489	12.5
7	か 火		とうにゅう 豆乳パン 焼いた豆腐ナゲット 蒸し野菜(みそマヨソース) 白菜のスープ バナナ 牛乳	むぎもち 麦茶	むぎもち 豆乳	584	20.1	487	17.6
8	すい 水		ごはん 豚肉とパプリカのみそ炒め ブロッコリー すまし汁(豆腐・大根) オレンジ 麦茶	とうにゅう 豆乳	むぎもち 牛乳 ジャムパン	604	18.6	499	17.9
9	もく 木	ないかけんしん さいじ 内科検診(2・3歳児)	けんちんうどん 金時煮豆 きゅうりもみ バナナ 豆乳	むぎもち 麦茶 ヨーグルト	むぎもち 牛乳 きなこおはぎ	611	11.8	536	11.9
10	きん 金	あき えんそく さいじ 秋の遠足(5歳児)	わかめごはん 煮魚 おかか和え みそ汁(大根・玉ねぎ) キウイ 麦茶	むぎもち 麦茶 バナナ	むぎもち 牛乳 こめ 米ぼん(ココア)	495	13.7	409	11.0
11	ど 土	おやこであそぼう (0・3歳児)	わふう 和風パスタ コンソメスープ フルーツ 豆乳	むぎもち 麦茶 お菓子	むぎもち 麦茶 お菓子	462	13.5	416	12.2
13	げつ 月	スポーツの日				-	-	-	-
14	か 火		とうにゅう 豆乳パン 鶏肉の照焼き バインサラダ 冬瓜とコーンのスープ オレンジ 牛乳	むぎもち 麦茶	むぎもち 牛乳 おにぎり	535	15.8	435	14.3
15	すい 水		ごはん カレー肉じゃが ブロッコリーのおかか和え みそ汁(青菜・えのき) バナナ 麦茶	むぎもち 麦茶	むぎもち 牛乳 マカロニきなこ	566	12.6	467	11.2
16	もく 木		焼きうどん ほうれん草のサラダ チーズ バイン缶 豆乳	むぎもち 麦茶	むぎもち 牛乳 ツナみそラスク	570	22	505	17.8
17	きん 金	あき えんそく さいじ 秋の遠足(4歳児)	ごはん 焼き魚 筑前煮 みそ汁(南瓜・油あげ) オレンジ 麦茶	むぎもち 麦茶 チーズ	むぎもち 牛乳 プリン※3	599	20.0	444	16.1
18	ど 土		おにぎり 豚汁 豆乳 フルーツ 豆乳	むぎもち 麦茶 お菓子	むぎもち 麦茶 お菓子	472	9.7	397	9.1
20	げつ 月	ししかけんしん さいじ 歯科検診(3・4・5歳児)	ごはん 豚肉の生姜煮 マカロニサラダ みそ汁(冬瓜・えのき) オレンジ 麦茶	むぎもち 麦茶	むぎもち 牛乳 バナナ・せんべい	571	17.9	457	16.5
21	か 火		しょう 食パン 洋風卵焼き ◎ごぼうサラダ チキンスープ バイン缶 牛乳	むぎもち 麦茶	むぎもち 牛乳 ごぼうもち 五平餅	633	22.5	519	19.9
22	すい 水		ごはん 鶏肉の甘酢がらめ 納豆和え みそ汁(豆腐・もやし) バナナ 麦茶	むぎもち 麦茶	むぎもち 牛乳 焼き芋	597	15.9	462	11.2
23	もく 木		ナポリタン 大豆の青のり焼き キャベツのサラダ オレンジ 牛乳	むぎもち 麦茶	むぎもち 牛乳 フルーツゼリー※3・ビスケット	597	22.4	537	20.5
24	きん 金		ハヤシライス 白菜サラダ トマト キウイ 牛乳	とうにゅう 豆乳	むぎもち 牛乳	726	26.5	621	24.7
25	ど 土		ツナサンド 秋のスープ フルーツ 豆乳	むぎもち 麦茶 お菓子	むぎもち 麦茶 お菓子	459	17.8	357	12.4
27	げつ 月		ごはん 魚の香り焼き ◎ごぼうと人参の甘辛煮 みそ汁(豆腐・白菜) バナナ 麦茶	むぎもち 麦茶	むぎもち 麦茶 ヨーグルト・ビスケット	553	15.5	449	14.2
28	か 火	えほん	しょう 食パン 揚げないコロッケ トマト 大根のスープ オレンジ 牛乳	むぎもち 麦茶	むぎもち 牛乳	635	23.1	520	20.3
29	すい 水		きのこツナの混ぜごはん 厚揚げのソースマヨ焼き 塩昆布和え みそ汁(冬瓜・青菜) キウイ 麦茶	むぎもち 牛乳	むぎもち 牛乳	579	17.5	502	17.8
30	もく 木		肉みそラーメン ひじきの甘酢和え トマト バナナ 豆乳	むぎもち 麦茶	むぎもち 牛乳	508	17.2	460	16.6
31	きん 金	おぼろ	カレーチキンピラフ 南瓜サラダ オニオンスープ バイン缶 飲むヨーグルト	むぎもち 麦茶 バナナ	むぎもち 牛乳 米粉のカップケーキ	579	15.0	509	12.6

※1、※2について：ひよこ組、こりす組、りす組は月齢を考慮して、ヨーグルトやゼリーに変更いたします。

※3について：ひよこ組は月齢を考慮して、ヨーグルトに変更いたします。 ※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★今月の絵本献立をご紹介します★

『いもほりころっけ』(繪版社)

じゃが芋掘りて頑張って自分で掘り出した「じゃが芋」を持ち帰り、お手伝いをしながらお母さんと妹と一緒に完成させた「特製コロッケ」!サクサクでアツアツでほくほく。どろんこになりながら掘り出し、みんなで作った「コロッケ」はいつも以上に美味しいこと間違いなしですね。園では、にんじんも入った栄養満点の特製コロッケを提供して絵本と共に秋の楽しみをしたいと思います。

★揚げないコロッケの作り方★...いつもの定番メニューを揚げずに作ったら「ふわっ」とした食感に仕上がりが好評でした!さつま芋や南瓜でも美味しくできますよ。

【材料(作りやすい分量)】じゃが芋中1個、豚ひき肉60g、玉ねぎ1/3個、にんじん1/8本、油と塩を少々、パン粉大さじ4、油、水、油、水

- ① じゃが芋と皮をむき、適当な大きさに切って加熱(茹でる、レンジ、蒸す)して軟らかくなったら水気を切り、つぶしておく。
- ② 玉ねぎとにんじんはみじん切りにしておく。
- ③ 鍋に油を熱し、ひき肉に②を加えて炒め、塩で調味する。
- ④ ①と③を混ぜて成形する。
- ⑤ フライパンに油を熱し、パン粉を加えてきつね色に炒める。
- ⑥ ④に⑤をまぶしたら完成。

