



10月献立予定表

2025.10月 聖隷こども園こうのとり富丘
※栄養価は上段：幼児食、下段：乳児食を表記しています。

日 付	曜 日	行事	献立名	おやつ		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
				乳児・午前	乳幼児・午後				
1	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 お茶	お茶 バナナ	牛乳 米粉南瓜クッキー	577 477	19.6 15.7	17.1 14.0	1.4 1.1
2	木		焼きうどん ほうれん草のサラダ チーズ オレンジ 豆乳	お茶 ヨーグルト	牛乳 ガーリック青のりラスク	571 461	25.5 21.5	21.8 17.7	1.6 1.2
3	金		ごはん 餃子バーグ 春雨サラダ みそ汁(冬瓜・えのき) バナナ お茶	牛乳 せんべい	お茶 豆乳アイス※1	583 554	19.6 19.4	21.4 21.8	1.5 1.5
4	土		和風パスタ コンソメスープ フルーツ 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	462 416	16.3 14.2	13.5 12.2	1.5 1.3
6	月		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 お茶 (十五夜)	お茶 チーズ	牛乳 お月見まんじゅう	595 500	22.9 19.9	9.1 9.4	1.8 1.6
7	火		豆乳パン 焼いた豆腐ナゲット キャベツのサラダ 白菜のスープ バナナ 牛乳	お茶 クラッカー	豆乳 きなこおはぎ	640 519	26.1 21.0	19.9 17.3	1.2 1.1
8	水		ごはん 豚肉とバブリカのみそ炒め ブロッコリー すまし汁(豆腐・大根) オレンジ お茶	豆乳 せんべい	牛乳 ツナみそトースト	575 486	22.9 20.2	22.3 19.8	1.6 1.3
9	木		かき揚げうどん 金時煮豆 きゅうりもみ バナナ 豆乳	お茶 ヨーグルト	牛乳 米ぼん(ココア)	577 509	20.6 19.5	14.9 14.5	1.7 1.4
10	金		ごはん 焼き魚 筑前煮 みそ汁(南瓜・油あげ) キウイ お茶	お茶 バナナ	牛乳 フルーツシャーベット※1	549 465	22.8 18.3	15.0 12.2	1.4 1.1
11	土		サンドイッチ ポトフ ゼリー フルーツ 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	516 403	18.7 14.0	17.5 12.0	1.7 1.1
13	月		スポーツの日			—	—	—	—
14	火		醤油ラーメン 大学芋 ツナきゅう キウイ 豆乳	お茶 ヨーグルト	牛乳 人参のおやき	614 529	21.6 20.2	18.8 17.6	1.5 1.3
15	水		ご飯 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 お茶	お茶 ビスケット	牛乳 ジャムサンドパン	637 474	22.9 17.4	15.5 12.2	2.0 1.5
16	木		食パン 洋風卵焼き ◎ごぼうサラダ チキンスープ オレンジ 牛乳	お茶 クラッカー	牛乳 マカロニきなこ	563 462	24.5 19.8	23.6 20.8	1.5 1.3
17	金		ハヤシライス 白菜サラダ トマト バナナ 牛乳	お茶 チーズ	牛乳 プリン	670 558	22.5 20.6	28.0 25.6	1.6 1.5
18	土	おひさまひろば (幼児)	パン2種 秋のスープ フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	— 317	— 8.8	— 6.3	— 0.9
20	月		ごはん 豚肉の生姜煮 納豆和え みそ汁(なす・油揚げ) バイン缶 お茶	お茶 チーズ	牛乳 バナナ・せんべい	537 430	20.5 17.9	13.4 12.8	1.5 1.4
21	火		豆乳パン 鶏肉の甘酢からめ マカロニサラダ 冬瓜とコーンのスープ バナナ 牛乳	お茶 クラッカー	牛乳 おにぎり	646 495	23.4 18.3	22.7 18.1	1.3 1.2
22	水		わかめごはん 煮魚 ごま和え みそ汁(豆腐・もやし) キウイ お茶	お茶 せんべい	牛乳 お好み焼き	551 441	25.0 20.0	17.3 13.9	2.0 1.7
23	木		肉みそラーメン ひじきの甘酢和え トマト オレンジ 豆乳	お茶 ヨーグルト	牛乳 キラキラみかんゼリー	476 428	20.3 19.2	15.9 15.2	1.8 1.5
24	金		ごはん 鶏肉のから揚げ バインサラダ みそ汁(豆腐・白菜) メロン お茶	豆乳 バナナ	牛乳 あんパン	616 524	21.6 19.1	18.5 17.6	1.7 1.4
25	土		おにぎり2種 即席揚げ 豚汁 フルーツ 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	478 402	16.1 13.6	9.7 9.1	1.3 1.1
27	月		ごはん 魚の香り焼き ◎ごぼうと人参の甘辛煮 みそ汁(大根・玉ねぎ) バイン缶 お茶	牛乳 せんべい	お茶 ヨーグルト・ビスケット	533 501	18.5 18.3	14.5 15.4	1.5 1.4
28	火	食育(5歳児)	食パン 揚げないコロッケ トマト かぶのスープ オレンジ 牛乳	お茶 クラッカー	牛乳 ごはんピザ	631 517	24.8 20.1	23.4 20.6	1.3 1.2
29	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(人参・青菜) キウイ お茶	お茶 チーズ	牛乳 きなこラスク	579 434	23.7 19.2	17.5 15.7	1.4 1.4
30	木		ナポリタン 大豆の青のり揚げ 蒸し野菜(みそマヨソース) オレンジ 牛乳	お茶 ヨーグルト	牛乳 焼きいも	613 538	22.4 20.9	23.2 21.1	1.3 1.1
31	金	おき 秋の遠足	カレーチキンピラフ 南瓜サラダ オニオンスープ バナナ 牛乳	お茶 せんべい	牛乳 米粉のカップケーキ	— 507	— 16.9	— 15.3	— 1.0

※1 完了食(0・1歳児)のおやつは月齢を考慮し、ゼリーやヨーグルトに変更します。 仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

★今月の絵本献立をご紹介します★

『いもほりころっけ』(繪談社)

じゃが芋掘っ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実りを楽しみたいと思います。

★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って好評でした!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、油大さじ1

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。

