



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 聖隷こども園わかば

ひづけ 日付	ようび 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	脂質 g	エネルギー	脂質 g
						たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g
1	すい	水	ごはん 鶏肉の塩麴焼き 切干大根の煮つけ みそ汁(キャベツ・わかめ) キウイ お茶	お茶 せんべい	牛乳 米粉南瓜クッキー	562	17.2	452	14.0
2	もく	木	しょうゆラーメン 大学芋 ツナきゅう バナナ とうにゅう 豆乳	お茶 ヨーグルト	牛乳 ガーリック青のりラスク	643	20.5	525	18
3	きん	金	ごはん 餃子バーグ 春雨サラダ みそ汁(なす・油あげ) パイン缶 お茶	牛乳 バナナ	お茶 とうにゅう 豆乳アイス ※1	580	21.5	556	21.9
4	ど	土	パン2種 ポトフ ゼリー フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	464	9.8	431	9.3
6	げ	月	じゅうごや 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) パイン缶 お茶	お茶 チーズ	牛乳 おつき見まんじゅう	595	9.1	500	9.4
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) はくさい 白菜のスープ オレンジ 牛乳	お茶 バナナ	とうにゅう 豆乳 きなこおはぎ	630	20.4	524	16.7
8	すい	水	ハヤシライス 白菜サラダ トマト バナナ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 せんべい	牛乳 ジャムサンド	785	29.2	589	22.8
9	もく	木	かき揚げうどん きんとき にまめ 金時煮豆 きゅうりもみ みかん缶 とうにゅう 豆乳	お茶 ヨーグルト	牛乳 こめ 米はん(ココア)	578	14.9	510	14.5
10	きん	金	わくわくday ※お弁当を持参してください	お茶 クラッカー	牛乳 フルーツシャーベット ※1	-	-	-	-
11	ど	土	わふう 和風パスタ コンソメスープ フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	462	13.5	416	12.2
13	げ	月	スポーツの日			-	-	-	-
14	か	火	しょく 食パン 洋風卵焼き ◎ごぼうサラダ チキンスープ オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニきなこ	572	24.3	470	21.3
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 お茶	お茶 ビスケット	ぎゅうにゅう 牛乳 ツナみそラスク	581	17.2	446	13.2
16	もく	木	焼うどん ほうれん草のサラダ チーズ パイン缶 とうにゅう 豆乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 にんじん 人参のおやき	578	19.1	494	16.5
17	きん	金	ごはん やきかな 筑前煮 みそ汁(南瓜・油あげ) キウイ お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 プリン ※2	564	18.6	463	17.4
18	ど	土	ようじ 幼児たのしいひろば おにぎり 豚汁 フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	472	9.7	397	9.1
20	げ	月	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 お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ・せんべい	571	17.9	457	16.5
21	か	火	えほん しょく 食パン 揚げないコロッケ トマト かぶのスープ おとうかん 黄桃缶 ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 こへいもち 五平餅	612	19.5	502	17.5
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 お茶	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 このや お好み焼き	593	18.8	459	13.5
23	もく	木	ナポリタン 大豆の青のり揚げ キャベツのサラダ パイン缶 ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 キラキラみかんゼリー	534	20.3	474	18.8
24	きん	金	わかめごはん 煮魚 ごま和え みそ汁(大根・玉ねぎ) キウイ お茶	とうにゅう 豆乳 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 あんパン	571	15.0	487	14.8
25	ど	土	ようじ 幼児たのしいひろば 予備日 ツナサンド あき 秋のスープ フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	459	17.8	344	12.2
27	げ	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 お茶	お茶 せんべい	お茶 ヨーグルト・ビスケット	553	15.5	457	12.4
28	か	火	しょうく 食育 とうにゅう 豆乳パン 鶏肉の唐揚げ パインサラダ とうがん 冬瓜とコーンのスープ オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはんピザ	619	22.5	503	19.6
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(かぶ・青菜) キウイ お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこラスク	579	17.5	435	15.7
30	もく	木	にく 肉みそラーメン ひじきの甘酢和え トマト みかん缶 とうにゅう 豆乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きいも	556	16.1	492	15.4
31	きん	金	たんじゅうかい 誕生会 ハロウィンカレーチキンピラフ かぼちゃ 南瓜サラダ オニオンスープ パイン缶 飲むヨーグルト	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 こめ 米粉のカップケーキ	553	15.6	509	13.4

※1について:ひよこ組、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。

※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。

※2について:ひよこ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。

★今月の絵本献立をご紹介します★

『いもほりころっけ』(講談社)

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美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」した食感に仕上がりました!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、油大さじ1

- ① じゃが芋の皮をむき、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。