

池坊保育園
2025年10月給食予定献立表

アレルギー表示 ■小麦 ＊そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ▽くるみ

日曜日 曜日	昼食	主な材料と体内での働き				午前おやつ (2歳児は牛乳のみの提供となります)		午後おやつ	
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他				
1 水	ごはん チキンソテーマトリソース マカロニサラダ 厚揚げと大根の煮物 スープ	鶏肉 生揚げ	玉ねぎ・トマトピューレ ほうれん草・人参 大根・さやいんげん 玉ねぎ・コーン・パセリ	米(国産) ■小麦粉・油 ■マカロニ・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・でん粉	塩・トマトケチャップ ■醤油・本みりん・だし ■チキンコンソメ	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク ▲牛乳	やわらかおかき(のり塩) 牛乳	やわらかおかき(のり塩味) ▲牛乳
2 木	ごはん コロッケ 元気っ子サラダ 味噌汁 フルーツ(りんご)	▲チーズ・しらす・かつお節 豆腐・味噌	キャベツ・小松菜・人参 玉ねぎ・人参 りんご	米(国産) ■▲牛肉コロッケ・油 白ごま・油・砂糖	酢・■醤油 だし	ウエハース 牛乳	■▲マンナウエハース ▲牛乳	米粉のパンケーキ 牛乳	米粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩 豆腐・油・粉糖 ▲牛乳
3 金	ポークカレー ブロッコリーのおかかソテー ツナごぼうサラダ ヨーグルト	豚肉 かつお節 ツナフレーク ▲ヨーグルト	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・緑豆もやし・人参 ごぼう・人参・ほうれん草	油・米(国産) 油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■カレーフレーク ■醤油・本みりん・だし ■醤油	せんべい(白い風船) お茶	▲白い風船ミルククリーム 麦茶	スイートポテト (クッキング) 牛乳	さつま芋・豆腐 砂糖・黒ごま ▲牛乳
4 土	焼鳥丼 ほうれん草の和え物 味噌汁 フルーツ(バナナ)	鶏肉 豆腐・味噌	玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ 人参・えのきだけ バナナ	砂糖・米(国産) 砂糖	だし・■醤油・本みりん だし・■醤油 だし	ラムネ 牛乳	こどものラムネ ▲牛乳	せんべい(ぼたぼた焼) 牛乳	■ぼたぼた焼き ▲牛乳
6 月	さつま芋ごはん 白身魚の塩こうじ焼 ほうれん草の納豆和え 大根のそぼろ煮 デザート(お月見ゼリー)	白身魚 納豆 鶏ひき肉	ほうれん草・白菜 大根・グリーンピース・しょうが	米(国産)・さつま芋 油 油・砂糖・でん粉 お月見ゼリー	塩 塩こうじ ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒	せんべい(星たべよ) お茶	■星型せんべい 麦茶	まんまるちんすこう風 牛乳	■小麦粉・油 砂糖・塩 ▲牛乳
7 火	麦入りごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め ゆでブロッコリー もやしと胡瓜の塩昆布和え かき玉汁	豚肉・生揚げ・■テンメンジャン・味噌 ●卵	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・にんにく・しょうが ブロッコリー 緑豆もやし・きゅうり・人参・■塩昆布 小松菜・人参	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 調合ごま油	■醤油・料理酒・中華だし だし・■醤油・塩	ビスケット(シガーフライ) 牛乳	■▲シガーフライ ▲牛乳	ほうれん草マフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・ほうれん草 ▲牛乳
8 水	ピピンパザ あおさポテト キャベツサラダ 臭だくさん味噌汁	鶏豚ひき肉・大豆たんぱく ツナフレーク 味噌	しょうが・にんにく・ほうれん草・緑豆もやし・赤パプリカ・コーン あおさのみり キャベツ・人参・わかめ 大根・ごぼう・人参・干しいたけ・青ねぎ	油・米(国産) ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■焼肉のたれ 塩 だし	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	マスカットゼリー 牛乳	マスカットゼリー ▲牛乳
9 木	ごはん 豚肉とごぼうの時雨煮 蒸かぼちゃ ブロッコリーのごまサラダ 味噌汁	豚肉 豆腐・味噌	玉ねぎ・ごぼう・人参・しょうが・青ねぎ かぼちゃ ブロッコリー・キャベツ・人参 大根・しめじ	米(国産) 砂糖 白ごま・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油 だし	ソフトせんべい 牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳	ヨーグルトスコーン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ▲ヨーグルト・油 ▲牛乳
10 金	麦入りごはん まぐろカツ マカロニボリタン 3色和え 豆乳味噌汁	■まぐろカツ 油揚げ・豆乳・白みそ	玉ねぎ・ピーマン・しめじ 緑豆もやし・人参・小松菜 白菜・青ねぎ	米(国産)・押麦 油 ■マカロニ・油 砂糖	トマトケチャップ・■チキンコンソメ だし・■醤油 だし	たべっ子BABYビスケット お茶	■たべっ子ベイベービスケット 麦茶	せんべい(雪の盾) 牛乳	■/▲せんべい(雪の盾) ▲牛乳
11 土	五目あんかけうどん 切干大根の甘酢和え フルーツ(バナナ)	豚肉・生揚げ	白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ・しょうが 切干大根・人参・きゅうり バナナ	■うどん・でん粉 砂糖	だし・■醤油・料理酒 酢・■醤油	せんべい(星たべよ) 牛乳	■星型せんべい ▲牛乳	ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳
13 月									
14 火	麦入りごはん 白身魚の漬け焼 小松菜のおかかサラダ ひじきと大豆の煮物 味噌汁	白身魚 かつお節 大豆 味噌	小松菜・キャベツ・人参 ひじき・人参・グリーンピース かぼちゃ・玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし	クラッカー 牛乳	■クラッカー ▲牛乳	レーズン蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・レーズン ▲牛乳
15 水	鶏肉ときこの炊き込みごはん 白身魚の竜田揚げ ブロッコリーとキャベツのおかか和え 臭だくさん味噌汁 デザート(野菜と果物のゼリー)	鶏肉 白身魚 かつお節 油揚げ・味噌	人参・しめじ・干しいたけ しょうが ブロッコリー・キャベツ・人参 大根・わかめ	米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 さつま芋 野菜と果物のゼリー	■醤油・本みりん・だし ■醤油・料理酒 ■醤油・本みりん・だし だし	せんべい(白い風船) 牛乳	▲白い風船ミルククリーム ▲牛乳	お誕生ケーキ りんごジュース	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・バナナ りんごジュース
16 木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼 フライドポテト ごぼうとちくわのサラダ スープ	鶏肉 ちくわ	しょうが ごぼう・人参・ほうれん草 玉ねぎ・人参・コーン	米(国産) 油・砂糖 ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)・砂糖	トマトケチャップ・とんかつソース・■醤油・料理酒 ■醤油・酢 ■チキンコンソメ	フルーツ(バナナ) お茶	バナナ 麦茶	おにぎりせんべい 牛乳	■/●おにぎりせんべい ▲牛乳
17 金	わかめごはん 中華オムレツ 豆腐シューマイ ほうれん草の和え物 春雨スープ	●卵・豚肉 ■豆腐しゅうまい	わかめご飯の素 人参・玉ねぎ・ニラ ほうれん草・キャベツ・人参 干しいたけ・チンゲン菜	米(国産) 油・でん粉 砂糖 緑豆春雨	中華だし だし・■醤油 中華だし・■醤油・塩	ソフトせんべい お茶	■ソフトせんべい 麦茶	ごまビスコッティ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・オリーブ油 砂糖・白ごま・黒ごま ▲牛乳
18 土	そぼろチャーハン じゃが芋とちくわの煮物 味噌汁 フルーツ(バナナ)	鶏ひき肉 ちくわ 豆腐・味噌	玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース 人参・さやいんげん 白菜・わかめ バナナ	米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 さつま芋 野菜と果物のゼリー	■醤油・本みりん・だし ■醤油・料理酒 ■醤油・本みりん・だし だし	せんべい(白い風船) 牛乳	▲白い風船ミルククリーム ▲牛乳	お誕生ケーキ りんごジュース	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・バナナ りんごジュース
20 月	ごはん 豚肉と野菜のおかか炒め 蒸じゃが芋 切干大根とわかめの酢の物 フルーツ(みかん缶)	豚肉・油揚げ・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン 切干大根・コーン・わかめ・人参 みかん(缶詰)	米(国産) 油・砂糖 じゃが芋 砂糖	料理酒・■醤油・本みりん 酢・■醤油	ウエハース 牛乳	■▲マンナウエハース ▲牛乳	赤しそおにぎり お茶	米(国産) ゆかり 麦茶
21 火	麦入りごはん サバの南部焼 きんぴらごぼう ころもろお豆のサラダ 味噌汁	さば 大豆 味噌	ごぼう・人参・グリーンピース 人参・かぼちゃ・きゅうり 大根・えのきだけ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・黒ごま・白ごま 黒ごんにやく・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油・本みりん 塩 だし	たべるいりこ お茶	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん 麦茶	たべるいりこ (ちゅうりっぷ・以上児) いちごジャムクラッカー 牛乳	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■クラッカー いちごジャム ▲牛乳
22 水	ごはん 鶏肉のカレーマヨドレ焼 キャベツのごま和え ひじきと厚揚げの煮物 味噌汁	鶏肉 生揚げ 味噌	キャベツ・ほうれん草・人参 ひじき・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 白ごま・砂糖 砂糖 じゃが芋	カレーパウダー だし・■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク ▲牛乳	りんごかん 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 ▲牛乳
23 木	麦入りごはん アジの味付天ぷら 大学かぼちゃ 三色ナムル 味噌汁	あじ 豆腐・味噌	かぼちゃ 切干大根・小松菜・人参・コーン・にんにく 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 砂糖・黒ごま 砂糖・調合ごま油	■醤油・本みりん ■醤油・塩 だし	せんべい(白い風船) お茶	▲白い風船ミルククリーム 麦茶	お好み焼 牛乳	■小麦粉・●卵・豚肉・キャベツ・人参・いりこ だし・塩・■お好み焼きソース・おだしのり・かつお節 ▲牛乳
24 金	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 高野豆腐の唐揚げ ほうれん草のお浸し 中華卵スープ	鶏肉 凍り豆腐 ●卵	玉ねぎ・ピーマン・人参・黄パプリカ ほうれん草・緑豆もやし・人参 白菜・わかめ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖・■小麦粉・でん粉・油	酢・■醤油・トマトケチャップ・中華だし ■醤油・料理酒 ■醤油・本みりん・だし 中華だし・■醤油・塩	ビスケット(シガーフライ) 牛乳	■/▲シガーフライ ▲牛乳	せんべい(黒糖みるく) 牛乳	■黒糖みるくせんべい(雪の盾) ▲牛乳
25 土	ツナスパゲティ キャベツのサラダ スープ フルーツ(バナナ)	ツナフレーク	玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・のり キャベツ・コーン・きゅうり・人参 玉ねぎ・小松菜 バナナ	■スパゲティ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	■チキンコンソメ・料理酒・塩・■醤油 ■チキンコンソメ	せんべい(星たべよ) 牛乳	■星型せんべい ▲牛乳	ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳
27 月	親子丼 さつま芋の天ぷら ほうれん草とお揚げのごま和え 金時豆	鶏肉・●卵 油揚げ 金時豆煮	玉ねぎ・人参・みつば ほうれん草・キャベツ	砂糖・でん粉・米(国産) さつま芋・■小麦粉・油 白ごま	だし・■醤油・本みりん ■醤油・本みりん・だし	ラムネ お茶	こどものラムネ 麦茶	ビスケット(エースコイン) 牛乳	■/▲エースコイン ▲牛乳
28 火	麦入りごはん 白身魚の揚げ煮 小松菜の赤しそ和え 切干大根の煮物 味噌汁	白身魚 油揚げ 豆腐・味噌	小松菜・白菜 切干大根・人参・干しいたけ 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦 でん粉・油・砂糖 砂糖	料理酒・だし・■醤油 だし・ゆかり だし・■醤油・料理酒 だし	ソフトせんべい 牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳	シュガーラスク 牛乳	■/▲食パン・▲マーガリン 砂糖 ▲牛乳
29 水	麦入りごはん 鶏肉のオイスターソース焼 チンゲン菜ともやしの中華和え 高野豆腐とりのりの卵とし 中華スープ	鶏肉 凍り豆腐・●卵	チンゲン菜・緑豆もやし・人参 のり 大根・人参・えのきだけ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・砂糖 調合ごま油 砂糖	塩・■オイスターソース・料理酒・■醤油 ■醤油・本みりん・中華だし ■醤油・だし 中華だし・■醤油・塩	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	キャラメルマカロニからんとう 牛乳	■マカロニ・油 砂糖・ホイップクリーム(豆乳入り) ▲牛乳
30 木	ごはん 豚肉と野菜のチャプチェ 蒸じゃが芋 ブロッコリーとひじきのサラダ 味噌汁	豚肉 ツナフレーク 油揚げ・味噌	玉ねぎ・白菜・人参・ピーマン ブロッコリー・ひじき・コーン なす・人参	米(国産) 緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 じゃが芋 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん・料理酒 ■オイスターソース・塩 だし	クラッカー 牛乳	■クラッカー ▲牛乳	せんべい(ぼたぼた焼) 牛乳	■ぼたぼた焼き ▲牛乳
31 金	ごはん フィッシュフライ りんごとキャベツのサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ デザート(ミニゼリー)	白身魚 豆乳	りんご・キャベツ・きゅうり・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ	米(国産) ■小麦粉・■パン粉・油 砂糖・オリーブ油 じゃが芋・油 ーロゼリー	酢・塩 ■チキンコンソメ	せんべい(星たべよ) お茶	■星型せんべい 麦茶	ハロウィンクッキー お茶	かぼちゃ(冷凍) マッシュ・■小麦粉 ▲バター・砂糖 麦茶

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。