

# ゆめっこ保育園 献立予定表 2025年10月

日	(水) 1	(木) 2	(金) 3	(土) 4	(月) 6	(火) 7	(水) 8	(木) 9	(金) 10	(土) 11	(火) 14	(水) 15	(木) 16	(金) 17
昼	ごはん 五分付米 豚肉の生姜焼き 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ しょうが 醤油 みりん	ごはん 五分付米 秋のミートグラタン 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 さつまいも しょうゆ みりん 醤油 みりん トマト缶 ウスターソース チーズ きのこのサラダ えのき しめじ きゅうり 大根 チンゲン菜	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しょうゆ みりん 醤油 みりん トマト缶 ウスターソース チーズ えのき のり 醤油 みりん 大根 チンゲン菜	混ぜ込みピラフ 五分付米 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ パン粉 醤油 みりん 塩 煮びたし キャベツ 小松菜 人参 大根 ツナ みりん 醤油 みそ汁 わかめ 玉ねぎ みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ハンバーグ 合ミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ パン粉 醤油 みりん 塩 煮びたし キャベツ ブロッコリー 人参 大根 ちりめんじゃこ きゅうり 人参 わかめ 玉ねぎ みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 いわしの梅煮 玉ねぎ みりん じゃがいも 小松菜 ごぼう 砂糖 みりん カリカリサラダ キャベツ 人参 大根 ちりめんじゃこ きゅうり 人参 ごま油 みそ汁 わかめ 玉ねぎ みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 チキンチャップ 鶏もも肉 人参 玉ねぎ ニラ 春雨 醤油 みりん 味増 みりん オイスターソース ごま油 片栗粉 もやしのナムル 人参 大根 しょうゆ ごま油 スープ 白ねぎ 大根 みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	ブルコギ丼 五分付米 豚肉 人参 玉ねぎ ニラ 春雨 醤油 みりん 味増 みりん オイスターソース ごま油 片栗粉 もやしのナムル 人参 大根 しょうゆ ごま油 スープ 白ねぎ 大根 みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ちゃんちゃん焼き 鮭 玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ 味増 みりん 砂糖 ごま油 醤油 みりん オイスターソース ごま油 片栗粉 さといもの土佐煮 さといも わかめ 人参 醤油 みりん かつお節 みそ汁 もやし さつまいも みそ 出汁(昆布・煮干)	ビビンバ丼 五分付米 豚肉 にら 人参 もやし ほうれん草 しょうゆ にんにく 生姜 みりん 醤油 みりん 醤油 のり 酢の物 きゅうり わかめ ごま油 酢 醤油 塩 スープ 人参 大根 人参 みりん みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 かれのいの照り焼き かれい 醤油 みりん 生姜 刻みキャベツ キャベツ 人参 かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれん草 オリーブ油 酢 塩 スープ 人参 大根 白菜 みりん みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	おにぎり 五分付米 ゆかり わかめ ごま 豚汁 人参 ごぼう 白菜 白ねぎ 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 里芋 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 醤油 みりん 味噌 砂糖 にんにく 生姜 ナムル ほうれん草 人参 みそ汁 大根 みそ みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 赤魚 醤油 みりん 生姜 小松菜 砂糖 納豆 切干大根 人参 醤油 みそ みそ 出汁(昆布・煮干)
	食	かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 醤油 出汁(昆布・煮干)	かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 醤油 出汁(昆布・煮干)	かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 醤油 出汁(昆布・煮干)	かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 醤油 出汁(昆布・煮干)	かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 醤油 出汁(昆布・煮干)	かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 醤油 出汁(昆布・煮干)	かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 醤油 出汁(昆布・煮干)	かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 醤油 出汁(昆布・煮干)	かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 醤油 出汁(昆布・煮干)	かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 醤油 出汁(昆布・煮干)	かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 醤油 出汁(昆布・煮干)	かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 醤油 出汁(昆布・煮干)	かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 醤油 出汁(昆布・煮干)
おやつ	トマトホットケーキ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー トマトジュース 牛乳 油	コーンとチーズのチヂミ とうもろこし チーズ 白玉粉 塩 ごま油	かぼちゃクッキー 薄力粉 砂糖 バター かぼちゃ	ミレービスケット 小麦粉 砂糖 きな粉 砂糖 牛乳 油	お月見だんご さつまいも だんご粉 もち粉 砂糖 小豆 きなこ (0.1歳は代替え)	きな粉サブレ 小麦粉 片栗粉 きな粉 砂糖 牛乳 油	ぶどうゼリー 寒天 ぶどうジュース 砂糖	青のりクラッカー 小麦粉 青のり 砂糖 塩 油	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P	さつまいもクッキー 小麦粉 砂糖 バター さつまいも	スノーボール 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 粉糖	スイートポテト さつまいも バター 牛乳 砂糖 黒ゴマ	梅が枝餅 もち粉 だんご粉 小豆 砂糖 塩 小麦粉	さつまいもブリッツ 小麦粉 さつまいも 砂糖 油 片栗粉
	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳
昼	焼き鳥丼 五分付米 とりもも肉 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 みりん 刻みごり 煮ころがい じゃがいも 人参 みりん 醤油 スープ もやし キャベツ みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 醤油 みりん オイスターソース 砂糖 にんにく 生姜 たたくきゅうり きゅうり ごま 酢 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さばの竜田揚げ さば 醤油 みりん 生姜 片栗粉 油 ミニトマト きゅうりと大根のひたひた きゅうり 大根 人参 醤油 みりん みそ汁 白豆腐 みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 甘酢炒め 鶏もも肉 さつまいも 人参 玉ねぎ 青ねぎ 片栗粉 酢 砂糖 みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	ハヤシライス 五分付米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン 人参の含め煮 しめじ ケチャップ ソース トマトジュース みりん 人参 きゅうり 青のり 醤油 牛乳マヨ みそ汁 キャベツ ごま 青のり 塩 スープ えのき チンゲン菜 みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭のサクサク焼き 鮭 パン粉 塩 人参の含め煮 しょうゆ みりん さとう 磯辺和え キャベツ 人参 もやし のり 醤油 みそ汁 玉ねぎ わかめ みそ みそ 出汁(昆布・煮干)	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しょうゆ みりん さとう 磯辺和え キャベツ 人参 もやし のり 醤油 みそ汁 玉ねぎ わかめ みそ みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 筑前煮 とりもも肉 玉ねぎ 人参 もやし しょうゆ みりん さとう 磯辺和え キャベツ 人参 もやし のり 醤油 みそ汁 玉ねぎ わかめ みそ みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 かれのいのあかね焼き かれい からすがれい ケチャップ 醤油 みりん おひたし 小松菜 醤油 みりん 水菜のサラダ 水菜 人参 大根 うす揚げ 納豆 ニラ 人参 醤油 みそ汁 かつお節 ごま油 みそ汁 人参 大根 もやし みそ みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 豚肉のあつさり煮 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ しいたけ 醤油 みりん 塩 生姜 人参のきんぴら 人参 しょうが ねぎ 醤油 みりん ごま油 かぼちゃ もやし みそ みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆豆腐 合ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース ソース ケチャップ みりん 醤油 片栗粉 砂糖 にんにく しょうが もやしの酢の物 人参 うす揚げ 醤油 酢 砂糖 かつお節 ごま油 スープ わかめ えのき みりん みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さばの塩焼き さば 塩 ブロッコリー プロッコリー 怪獣サラダ かぼちゃ キャベツ きゅうり 人参 牛乳マヨ コーンフレーク みそ汁 玉ねぎ 小松菜 みそ みそ 出汁(昆布・煮干)		
	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳
おやつ	ミレービスケット 小麦粉 砂糖 きな粉 砂糖 牛乳 油	そのまま スイートポテト さつまいも バター 砂糖	しっぽうどん ゆでうどん 人参 大根 さといも 鶏肉 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	もちもちチーズパン 白玉粉 小麦粉 塩 牛乳 粉チーズ 油 小麦粉	マーマレードスコーン 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 砂糖 バター マーマレード 牛乳	がね揚げ さつまいも 小麦粉 塩 油	蒸しパン 小麦粉 黒糖 B.P 油	みそ焼きおにぎり 五分付米 味噌 醤油 みりん 砂糖 ごま	たご焼き風じゃがいも じゃがいも 塩 片栗粉 ソース 牛乳マヨネーズ 青のり 油	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖	黒糖寒天 寒天 黒糖 きな粉	ブラウニー 米粉 豆腐 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 粉糖		
	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳

2025年の中秋の名月は10月6日です。

昔から秋の収穫を喜び、感謝する祭りの日として月見団子のように月にちなんだものや秋の収穫物を食べたりお供えしたりします。

保育園では10月6日にお月見クッキングをしたいなと思っています。

※数字は、幼児の予定可食量です。

※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します。

※15日はお誕生日会です。

※今月の果物はりんご・梨・柿を使用する予定です。