

食基本法は食卓基本法! みんなで取り組もう!

食事は朝・昼・夕、主食・主菜・副菜、赤・黄・緑



2025年
10月の献立表

栄養素	区分	
	乳児	幼児
熱量(kcal)	460	600
たんぱく質(g)	17	23
脂質(g)	13	17
カルシウム(mg)	220	280

日	曜日	朝食		使用材料 3色 食品表			朝おやつ	3時おやつ
		主食	乳幼児	赤	黄	緑		
1	水	ご飯	マーボー豆腐・キャベツの昆布和え・さつまいも・わかめスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・塩昆布・わかめ・昆布・かつお節・牛乳・おしゃぶり昆布・豆乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・さつま芋・上新粉・小麦粉	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・じょうか・にんにく・キャベツ・きゅうり・クリームコーン	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・チュロス
2	木	麦ご飯	さばの竜田焼き・小松菜のごま和え・煮豆・大根の味噌汁	サバ・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・豆乳	麦・米・小麦粉・片栗粉・サラダ油・ごま・きび砂糖・麺	しょうが・にんにく・小松菜・白菜・人参・大根・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ・ふのラスク
3	金	ご飯	千草焼き・春雨サラダ・かぼちゃ・白菜の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・豆乳	米・春雨・きび砂糖・ごま油	玉ねぎ・干し椎茸・きゅうり・人参・コーン・かぼちゃ・白菜・えのき茸	豆乳	牛乳・かやくおにぎり
4	土			お弁当			豆乳	せんべい
6	月	ご飯	さんまの塩焼き・ほうれん草の白和え・トマト・なめこのお吸い物	サンマ・ひじき・豆腐・わかめ・かつお節・牛乳・豆乳・つぶあん	米・サラダ油・ごま・きび砂糖・小麦粉	ほうれん草・人参・トマト・なめこ・梨・かぼちゃ	豆乳	牛乳・梨・お月見まんじゅう
7	火	ご飯	つくね焼き・プロッコリーのごま和え・煮豆・キャベツの味噌汁	鶏ミンチ・青のり・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・チーズ・豆乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま・小麦粉	しょうが・人参・玉ねぎ・れんこん・プロッコリー・コーン・えのき茸・キャベツ・干し椎茸	豆乳	牛乳・チーズ・レーズンクッキー
8	水	ご飯	揚げさわらのオーロラソース・小松菜の磯和え・ひじきの煮物・豆腐の味噌汁	サワラ・刻みのり・ひじき・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・豆乳	米・小麦粉・白絞油・マヨネーズ・きび砂糖	小松菜・白菜・人参・グリンピース	豆乳	牛乳・わかめおにぎり
9	木	麦ご飯	きのこカレー・もやしのナムル・かぼちゃ	鶏肉・豆乳・ツナ・塩昆布・牛乳・いりこ・きな粉	米・麦・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・ごま油・片栗粉	しめじ・えのき茸・玉ねぎ・人参・もやし・かぼちゃ	豆乳	牛乳・いりこ・豆乳もち
10	金	ご飯	肉豆腐・さつま芋サラダ・大根の味噌汁	豚肉・焼き豆腐・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・豆乳	米・片栗粉・きび砂糖・さつま芋・マヨネーズ・小麦粉・イチゴジャム・サラダ油	白菜・人参・いんげん・きゅうり・大根・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ・いちごスコーン
11	土	うどん	豚汁うどん・おむすび・きゅうりの梅和え・磯ポテト	豚肉・豆腐・みそ・いりこ・青のり・牛乳・おしゃぶり昆布・豆乳	米・うどん・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・小麦粉・片栗粉	人参・大根・ごぼう・玉ねぎ・葉ねぎ・きゅうり・しめじ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・人参ボーロ
13	月			スポーツの日				
14	火	ご飯	たらのパン粉焼き・切干大根の煮物・キャベツのゆかり和え・豆腐の味噌汁	たら・粉チーズ・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・鶏ミンチ・豆乳	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖	パセリ・切干大根・人参・グリンピース・キャベツ・きゅうり・しょうが	豆乳	牛乳・そぼろおにぎり
15	水	ご飯	豚肉の甘辛炒め・白菜のごま和え・煮豆・えのきの味噌汁	豚肉・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・液卵・豆乳	米・きび砂糖・サラダ油・片栗粉・ごま・食パン	玉ねぎ・ピーマン・白菜・人参・きゅうり・えのき茸・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ・フレンチトースト
16	木	麦ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き・うの花・さつまいも・大根のお吸い物	サケ・みそ・おから・油揚げ・わかめ・昆布・かつお節・牛乳・チーズ・豚ミンチ・豆乳	麦・米・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・スパゲティ	玉ねぎ・キャベツ・人参・葉ねぎ・干し椎茸・大根・ピーマン	豆乳	牛乳・チーズ・ナポリタン
17	金	ご飯	筑前煮・マカロニサラダ・白菜の味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・豆乳	米・サラダ油・きび砂糖・マカロニ・マヨネース・小麦粉	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・いんげん・きゅうり・コーン・白菜・バナナ	豆乳	牛乳・いりこ・バナナケーキ
18	土			お弁当			豆乳	せんべい
20	月	ごはん	ぶりの照り焼き・高野豆腐の煮物・白菜のツナ和え・しめじの味噌汁	ブリ・高野豆腐・ツナ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・豆乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・パイシート	白菜・小松菜・人参・玉ねぎ・しめじ・りんご	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・アップルパイ
21	火	ご飯	鶏の唐揚げ・きゅうりの酢の物・さつまいも・キャベツの味噌汁	鶏肉・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・ツナ・ミックスチーズ・豆乳	米・小麦粉・片栗粉・白絞油・春雨・きび砂糖・さつま芋・食パン	しょうが・にんにく・きゅうり・人参・キャベツ・オレンジ・玉ねぎ・ピーマン・コーン	豆乳	牛乳・オレンジ・ピザトースト
22	水	ご飯	さわらのごま焼き・プロッコリーのおかか和え・煮豆・根菜汁	サワラ・かつお節・金時豆・みそ・いりこ・牛乳・きな粉・豆乳	米・ごま・サラダ油・きび砂糖・板こんにゃく・小麦粉・片栗粉	プロッコリー・人参・えのき茸・大根・ごぼう・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ・きなこボーロ
23	木	麦ご飯	豚肉のカレー炒め・スパゲティサラダ・白菜の味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・豆乳	米・麦・サラダ油・片栗粉・スパゲティ・マヨネース・さつま芋・きび砂糖・ごま	玉ねぎ・ピーマン・にんにく・パセリ・きゅうり・人参・コーン・白菜・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ・スイートポテト
24	金	ご飯	納豆バーグ・キャベツのサラダ・粉ふき芋・玉ねぎの味噌汁	豚ミンチ・納豆・豆腐・液卵・豆乳・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・ツナ・味付のり	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・ごま	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・きゅうり・人参・パセリ	豆乳	牛乳・ツナおにぎり
25	土	ジャージャー麺	小松菜の和え物・かぼちゃ・わかめスープ	豚ミンチ・みそ・わかめ・昆布・かつお節・牛乳・チーズ・豆腐・豆乳	中華そば・サラダ油・きび砂糖・ごま油・片栗粉・小麦粉・黒砂糖	人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・かぼちゃ	豆乳	牛乳・チーズ・黒糖ドーナツ
27	月	ご飯	たらの味噌マヨネーズ焼き・切干大根のごま酢和え・さつまいも・しめじのお吸い物	たら・白みそ・わかめ・かつお節・牛乳・おしゃぶり昆布・豆腐・豆乳	米・マヨネース・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・ごま・さつま芋・小麦粉・ココア	切干大根・人参・きゅうり・しめじ・玉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・豆腐ラウニー
28	火	ご飯	フルコギ丼・ポテトサラダ・キャベツの味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・豆乳	米・サラダ油・きび砂糖・ごま・ごま油・じゃが芋・マヨネース	玉ねぎ・人参・いんげん・干し椎茸・にんにく・きゅうり・キャベツ	豆乳	牛乳・五平餅
29	水	ご飯	擬製豆腐・小松菜のツナ和え・れんこんきんぴら・玉ねぎの味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・ツナ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・豆乳	米・きび砂糖・サラダ油・ごま油・ごま・小麦粉	グリンピース・干し椎茸・人参・小松菜・白菜・れんこん・ごぼう・玉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ・人参ケーキ
30	木	麦ご飯	さばの煮付け・もやしのおかか和え・煮豆・大根の味噌汁	サバ・かつお節・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・豚肉・青のり・豆乳	麦・米・きび砂糖・中華そば・サラダ油	しょうが・もやし・人参・小松菜・大根・キャベツ・玉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ・やきそば
31	金	ご飯	鶏肉のケチャップ焼き・カレーポテト・ひじきの和風サラダ・白菜の味噌汁	鶏肉・ひじき・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・チーズ・豆乳	米・きび砂糖・サラダ油・じゃが芋・マヨネース・ごま・小麦粉・ココア	パセリ・きゅうり・キャベツ・人参・コーン・白菜・かぼちゃ	豆乳	牛乳・チーズ・かぼちゃクッキー

※午後のおやつの飲み物はどんぐり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

の日は行事食となっています。（6日：十五夜、31日：ハロウィン）

