

# 食育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	食事摂取目標	
		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	昼食	使用材料 3色食品表	3時おやつ
		主 食	赤 乳幼児 〈血・肉・骨・歯のもと〉 黄 〈力や体温のもと〉 緑 〈体の調子を整える〉	乳幼児
1	水	ご飯 ぶりの照り焼き 小松菜のごま和え・煮豆 えのきの味噌汁	米・薄力粉・サラダ油・いりごま・き び砂糖・上新粉	牛乳 チュロス
2	木	東ご飯 マーボー豆腐丼 キャベツの昆布和え・さつま芋 わかめスープ	肉末・米・サラダ油・きび砂糖・片栗 粉・さつま芋・おつまみ	牛乳 オレンジ ふのラスク
3	金	ご飯 千草焼き 春雨サラダ・人参煮 白菜の味噌汁	米・春雨・きび砂糖・ごま油	牛乳 いりご ま・かやくおにぎり
4	土	お弁当の日		
6	月	芋菜ご飯 ほうれん草のおかか和え・トマト なめこの味噌汁	米・さつま芋・栗・いりごま・きび砂 糖	牛乳 行事食 お月見おはぎ
7	火	ご飯 おからバーグ ブロッコリーのごま和え・煮し人参 キャベツの味噌汁	米・きび砂糖・片栗粉・いりごま・薄 力粉・サラダ油	牛乳 パナナ 青のりクッキー
8	水	ご飯 さわらのオムライス 小松菜の磯和え・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	米・薄力粉・サラダ油・マヨネーズ・ きび砂糖・中華麺	牛乳 やきどぼ
9	木	東ご飯 きのこカレー もやしのナムル 煮豆	米・肉末・サラダ油・じゃが芋・薄力 粉・きび砂糖・ごま油	牛乳 いりご ま・梅干
10	金	ご飯 肉豆腐 さつま芋サラダ 大根の味噌汁	米・片栗粉・きび砂糖・さつま芋・マ ヨネーズ・薄力粉・イチゴジャム・サ ラダ油	牛乳 チーズ いちごスコーン
11	土	おにぎり 豚汁うどん きゃうりの梅和え 磯ホトテ	米・うどん・サラダ油・きび砂糖・ じゃが芋・薄力粉	牛乳 かぼちゃポーロ
13	月	スポーツの日		
14	火	ご飯 タラのパン粉焼き 切り干し大根の煮物・キャベツのゆかり和え 豆腐の味噌汁	ダラ・パルメザンチーズ・油揚げ・木 綿豆腐・わかめ・みそ・いりご・牛 乳・ツナ・味のり	牛乳 オレンジ ツナおにぎり
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	豚もも・金時豆・わかめ・みそ・いり ご・牛乳	牛乳 いりご ま・バナナ
16	木	東ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物・さつま芋 大根のお吸い物	米・ひじき・油揚げ・わかめ・ かつお節・牛乳・卵	牛乳 フレンチトースト
17	金	ご飯 筑前煮 マカロニサラダ 白菜の味噌汁	米・サラダ油・きび砂糖・マカロニ・ マヨネーズ・薄力粉・いりごま	牛乳 チーズ 黒ごまクッキー
18	土	お弁当の日		
20	月	ご飯 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	米・高野豆腐・ツナ・わかめ・み そ・いりご・牛乳・おしゃぶり昆布・ 豆腐・きな粉	牛乳 おしゃぶり昆布 豆腐餅
21	火	ご飯 鶏のかき揚げ きゃうりの酢の物・さつま芋 キャベツの味噌汁	豚もも・油揚げ・わかめ・みそ・いり ご・牛乳・ツナ・ミックスチーズ	牛乳 いりご ま・ビザトースト
22	水	ご飯 さわらのごま焼き ブ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・わかめ・ みそ・いりご・牛乳	牛乳 パナナ かぼちゃケーキ
23	木	東ご飯 豚肉のカレー炒め ホトテサラダ 白菜の味噌汁	豚もも・わかめ・みそ・いりご・牛 乳・おしゃぶり昆布・きな粉	牛乳 おしゃぶり昆布 マカロニきんこ
24	金	ご飯 納豆バーグ キャベツのサラダ・かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	豚ミンチ・ひきわり納豆・木綿豆腐・ 卵・油揚げ・わかめ・みそ・いりご・ 牛乳・ワカメご飯の素	牛乳 オレンジ わかめおにぎり
25	土	糖 ジャージャー麺 小松菜のおかか和え・かぼちゃ わかめスープ	豚ミンチ・みそ・かつお節・わかめ・ 牛乳・木綿豆腐・豆腐	牛乳 ココアトースト
27	月	ご飯 タラの味噌マヨネーズ 切り干し大根のごま和え・さつま芋 豆腐のお吸い物	ダラ・白みそ・木綿豆腐・わかめ・か つお節・牛乳・チーズ	牛乳 チーズ 豆腐アラウニー
28	火	ご飯 豚肉と大根の煮物 スパゲッティサラダ キャベツの味噌汁	豚もも・わかめ・みそ・いりご・牛乳	ココア アップルパイ
29	水	ご飯 揚げ豆腐 小松菜のツナ和え・レンコンさんびら 玉ねぎの味噌汁	木綿豆腐・卵・鶏ミンチ・ツナ・わか め・みそ・いりご・牛乳・味のり	牛乳 パナナ どほうおにぎり
30	木	東ご飯 サバの煮付け 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・いりご・牛乳・おしゃぶり昆布	牛乳 おしゃぶり昆布 スイートポテト
31	金	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き ほうれん草の磯和え・カレーポテト なすの味噌汁	豚もも・刻みのり・わかめ・みそ・い りご・牛乳	牛乳 いりご ま・かぼちゃクッキー

※マヨネーズは卵不使用です。  
※離乳食を喫食される0、1歳児については、肉や卵は使用せず、白身魚、豆腐を使用して提供します。  
※午後のおやつは飲み物は0、1歳児については、牛乳ではなく、豆乳を提供します。  
※汁物のだしは味噌汁はいりごまを使用しています。お吸い物は昆布・鰹節を使用しています。

