

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	乳幼児	赤	黄	緑	
1	水	ご飯	ぶりの竜田焼き 小松菜のごま和え・煮豆 えのきの味噌汁	（魚・肉・骨・歯のもの） ブリ・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・牛乳	米・薄力粉・サラダ油・いりごま・きび砂糖・上新粉	かろしあしょうが・おろしにんにく・小ねぎ・白菜・人参・玉ねぎ・えのき・茎・クリームコーン	牛乳 チュロス
2	木	ご飯	マーポー豆腐丼 キャベツの昆布和え・さつまいも カボチャスープ	木綿豆腐・豚ミンチ・みそ・塩昆布・わかめ・かつお節・牛乳	押麦・米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・さつま芋・おつゆ麺	人参・茎・ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・おろしあしょうが・おろしにんにく・キャベツ・きゅうり・オレンジ	牛乳 オレンジ フルーツラスク
3	金	ご飯	千草焼き 春雨サラダ・人参煮 白菜の味噌汁	卵・鶏ミンチ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳	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・白菜・えのき	牛乳 いりこ かやくおにぎり
4	土						牛乳 せんべい
							行事食
6	月	芋栗ご飯	タンドリーチキン ほうれん草のおかか和え・トマト なめこの味噌汁	鶏もも・フレークソーキグレイン・かつお節・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・ねぎ	米・さつま芋・栗・いりごま・きび砂糖	おろしにんにく・玉ねぎ・ほうれん草・白菜・人参・トマト・なめこ・きな粉	牛乳 お月見おはせ
7	火	ご飯	おかかバーグ フロッコのごま和え・煮しん参 キャベツの味噌汁	おから・鶏ミンチ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・青のり粉	米・きび砂糖・片栗粉・いりごま・薄力粉・サラダ油	玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・えのき・人参・キャベツ・バナナ	牛乳 バナナ 青のりパッキ
8	水	ご飯	さわらのオーロラソース 小松菜の穀和え・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	サワラ・刻みのり・木綿豆腐・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・鶏ミンチ・かつお節・青のり粉	米・薄力粉・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・中華麺	小松菜・白菜・人参・かほらや・キャベツ・玉ねぎ	牛乳 やまと
9	木	ご飯	きのこ添え もやしのナムル 煮豆	鶏もも・ツナ・塩昆布・金時豆・牛乳・いりこ・味付のり	米・押麦・サラダ油・じゃが芋・薄力粉・きび砂糖・ごま油	しめじ・えのき・玉ねぎ・人参・もやし・梅干	牛乳 いりこ 梅干しおにぎり
10	金	ご飯	肉豆腐 さつまいもサラダ 大根の味噌汁	豚もも・焼き豆腐・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・チーズ	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	白菜・人参・グリンピース・きゅうり・大根	牛乳 チーズ いちごスコーン
11	土	おにぎり	豚汁うどん きゅうりの梅和え 鮭ホテト	豚もも・木綿豆腐・みそ・いりこ・青のり粉・牛乳・豆乳	米・うどん・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・薄力粉	米・うどん・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・薄力粉	牛乳 かぼちゃポロ
13	月						
14	火	ご飯	タラのパン粉焼き 切り干し大根の煮物・キャベツのゆかひ和え 豆腐の味噌汁	タラ・ハルメサンチーズ・油揚げ・木綿豆腐・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・いりごま	バセリ・切干大根・人参・グリンピース・キャベツ・きゅうり・オレンジ	牛乳 オレンジ ナメコおにぎり
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・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・片栗粉・いりごま・薄力粉・サラダ油	玉ねぎ・ビーマン・白菜・人参・きゅうり・えのき・人参・バナナ	牛乳 いりこ バナナケーキ
16	木	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物・さつまいも 大根のお吸い物	鮭・みそ・ひじき・油揚げ・わかめ・かつお節・牛乳・卵	米・押麦・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・食パン	玉ねぎ・キャベツ・人参・葉ねぎ・グリーンピース・大根	牛乳 プレンチースト
17	金	ご飯	筑前煮 マカロニサラダ 白菜の味噌汁	鶏もも・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・チーズ	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	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・グリンピース・きゅうり・コーン・白菜	牛乳 チーズ 黒ごまパッキ
18	土						牛乳 せんべい
20	月	ご飯	ぶりの照り焼き 高野豆腐の煮物・白菜のソテé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・きな粉	米・きび砂糖・片栗粉	白菜・小松菜・人参・玉ねぎ・しめじ	牛乳 おしゃぶり昆布 豆乳餅
21	火	ご飯	鶏から揚げ きゅうりの酢の物・さつまいも キャベツの味噌汁	鶏もも・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・ツナ・ミックスチーズ	米・薄力粉・片栗粉・白紋油・春雨・きび砂糖・さつま芋・食パン	あろしあしょうが・おろしにんにく・きゅうり・人参・キャベツ・玉ねぎ・ビーマン・コン	牛乳 いりこ ピザトースト
22	水	ご飯	さわらのこま焼き フロッコのわかめ和え・煮豆 根菜汁	サワラ・かつお節・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・牛乳	米・いりごま・きび砂糖・薄力粉・サラダ油	ブロッコリー・人参・えのき・玉ねぎ・大根・かとこう・パブ・かほらや	牛乳 バナナ かぼちゃケーキ
23	木	ご飯	豚肉のカレー炒め ホテルサラダ 白菜の味噌汁	豚もも・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・きな粉	米・押麦・サラダ油・片栗粉・じゃが芋・マヨネース・きび砂糖	玉ねぎ・おろしにんにく・バセリ・玉ねぎ・おしゃぶり・白菜	牛乳 おしゃぶり昆布 マカロニきなこ
24	金	ご飯	納豆バーグ キャベツのサラダ・かぼちゃ 五ねぎの味噌汁	豚ミンチ・ひじき・納豆・木綿豆腐・卵・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・ワカメ・ご飯の素	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・きゅうり・人参・かほらや・オレンジ	牛乳 オレンジ わかめおにぎり
25	土	麺	シャーベット類 小松菜のわかめ和え・かぼちゃ カボチャスープ	豚ミンチ・みそ・かつお節・わかめ・牛乳・木綿豆腐・豆乳	中華麺・サラダ油・きび砂糖・ごま油・片栗粉・薄力粉・コアバター	人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・かほらや	牛乳 ココアドーナツ
27	月	ご飯	タラの味噌マヨネーズ 切り干し大根のごま酢和え・さつまいも 豆腐のお吸い物	タラ・白みそ・木綿豆腐・わかめ・かつお節・牛乳・チーズ	米・マヨネース・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・いりごま・さつま芋・薄力粉・ココアバター	切干大根・人参・きゅうり	牛乳 チーズ 豆腐フランキー
28	火	ご飯	豚肉と大根の煮物 スパゲッティーサラダ キャベツの味噌汁	豚もも・わかめ・みそ・いりこ・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・スパゲッティ・マヨネース・ココアバター・ハイシート	大根・人参・干し椎茸・きゅうり・コーン・キャベツ・りんご	ココア アップルハイ
29	水	ご飯	搾製豆腐 小松菜のソテé和え・レンコンこんぶら 五ねぎの味噌汁	木綿豆腐・卵・鶏ミンチ・ツナ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布	米・きび砂糖・サラダ油・ごま油・片栗粉	クリンピース・干し椎茸・人參・れんこん・玉ねぎ・バナナ・おろしあしょうが	牛乳 バナナ ぞぼろおにぎり
30	木	ご飯	サバの煮付け もやしのわかめ和え・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・おしゃぶり昆布	押麦・米・きび砂糖・さつま芋・いりごま	おろしあしょうが・もやし・人参・小松菜・大根	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 ほうれん草の穀和え・カレーポテト なすの味噌汁	鶏もも・刻みのり・わかめ・みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・じゃが芋・薄力粉・片栗粉	ほうれん草・白菜・れんこん・玉ねぎ・バナナ・おねがい	牛乳 いりこ かぼちゃカッキー

*マヨネーズは頭不使用です。

*離乳食を摂取される0歳児については、内や卵は使用せず、白身魚、豆腐を使用して提供します。

*その後のおやつの飲み物は0歳児については、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

*汁物のたには味噌汁はいりこを使用しています。お吸い物は昆布・鰹節を使用しています。

