

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
カレシウム(mg)	220 280			

日	曜日	昼食		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	豚肉の生姜焼き 小松菜のおかか和え・れんこんきんぴら 豆腐の味噌汁	豚肉・かつお節・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・かえりいりこ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・ごま・小麦粉・イチゴジャム	玉ねぎ・ピーマン・しょうが・小松菜・もやし・しめじ・れんこん・人参	豆乳	牛乳 いりこ いちごスコーン	
2	木	麦ご飯	たらのパン粉焼き プロッコリーのごま和え・煮豆 大根の味噌汁	タラ・粉チーズ・金時豆・わかめ・油揚げ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	麦・米・パン粉・サラダ油・ごま・きび砂糖・上新粉・小麦粉	パセリ・プロッコリー・人参・大根・オレンジ・クリームコーン	豆乳	牛乳 オレンジ チュロス	
3	金	ご飯	擬製豆腐 白菜のツナ和え・さつまいも 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・豆乳・牛乳・豚肉・かつお節	米・きび砂糖・サラダ油・さつま芋・中華そば	グリンピース・干し椎茸・人参・白菜・小松菜・玉ねぎ・バナナ・キャベツ	豆乳	牛乳 バナナ やきそば	
4	土	うどん	おにぎり・豚汁うどん ポテトサラダ	豚肉・豆腐・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・うどん・サラダ油・じゃが芋・マヨネーズ・きび砂糖・米粉・片栗粉	人参・大根・ごぼう・玉ねぎ・葉ねぎ・きゅうり	豆乳	牛乳 人参ボーロ	
十五夜	6	月	さつまいも ご飯	しゅうまい キャベツのおかか和え・人参甘煮 豆腐の味噌汁	豚ミンチ・豆腐・かつお節・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・つぶあん	米・さつま芋・ごま・きび砂糖・ごま油・片栗粉・しゅうまいの皮・小麦粉	玉ねぎ・キャベツ・コーン・きゅうり・人参・オレンジ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 オレンジ お月見まんじゅう
	7	火	ご飯	揚げさわらのオーロラソース 小松菜のごま和え・かぼちゃ しめじの味噌汁	サワラ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・片栗粉・白絞油・マヨネーズ・ごま・きび砂糖・麺・サラダ油	小松菜・もやし・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ふのラスク
8	水	ご飯	肉豆腐 マカロニサラダ 大根の味噌汁	豚肉・焼き豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・片栗粉・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ	白菜・人参・いんげん・きゅうり・コーン・大根・バナナ・えのき茸	豆乳	牛乳 バナナ かやくおにぎり	
9	木	麦ご飯	きのこカレー もやしのナムル・ミニトマト	鶏肉・豆乳・ツナ・塩昆布・牛乳・かえりいりこ	米・麦・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・ごま油	しめじ・えのき茸・玉ねぎ・人参・野菜ジュース・もやし・きゅうり・ミニトマト・干しうどん	豆乳	牛乳 いりこ レーズンクッキー	
10	金	ご飯	さばの煮付け 白菜の酢の物・煮豆 玉ねぎの味噌汁	サバ・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ツナ・ミックスチーズ	米・きび砂糖・食パン	しょうが・白菜・きゅうり・人参・玉ねぎ・ピーマン・コーン	豆乳	牛乳 ピザトースト	
11	土			お弁当の日			豆乳	牛乳 せんべい	
13	月			スポーツの日					
14	火	ご飯	ぶりの竜田焼き 切干大根の煮物・粉ふき芋 白菜の味噌汁	ブリ・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・小麦粉	しょうが・にんにく・切干大根・人参・グリンピース・パセリ・白菜・かぼちゃ	豆乳	牛乳 チーズ かぼちゃパン	
15	水	ご飯	つくね焼き 小松菜の磯和え・煮豆 えのきの味噌汁	鶏ミンチ・青のり・刻みのり・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・かえりいりこ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・小麦粉	しょうが・人参・玉ねぎ・れんこん・小松菜・もやし・えのき茸・バナナ	豆乳	牛乳 いりこ バナナケーキ	
16	木	麦ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物・さつまいも 豆腐のお吸い物	サケ・みそ・ひじき・油揚げ・豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・ツナ・味付のり	米・麦・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・ごま	玉ねぎ・キャベツ・人参・葉ねぎ・グリンピース	豆乳	牛乳 ツナおにぎり	
17	金	ご飯	筑前煮 パンサンスー 大根の味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・液卵	米・サラダ油・きび砂糖・春雨・ごま油・食パン	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・いんげん・きゅうり・コーン・大根	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 フレンチトースト	
18	土	ご飯	中華丼 きゅうりの梅和え・かぼちゃ わかめスープ	豚肉・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・豆腐	米・サラダ油・きび砂糖・ごま油・片栗粉・小麦粉・ココア	白菜・玉ねぎ・人参・干し椎茸・しょウガ・きゅうり・しめじ・練り梅・かぼちゃ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ ココアドーナツ	
20	月	ご飯	さばの塩焼き 高野豆腐の煮物・小松菜のツナ和え 大根の味噌汁	サバ・高野豆腐・ツナ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・鶏ミンチ・味付のり	米・きび砂糖	小松菜・白菜・人参・大根・しょうが	豆乳	牛乳 そぼろおにぎり	
21	火	ご飯	豚肉のカレー炒め さつまいもサラダ 白菜の味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・つぶあん	米・サラダ油・さつまいも・マヨネーズ・きび砂糖・小麦粉	玉ねぎ・ピーマン・にんにく・人参・きゅうり・白菜・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ あんこクッキー	
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 キャベツの味噌汁	サワラ・かつお節・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・ごま・きび砂糖・サラダ油・片栗粉	プロッコリー・人参・キャベツ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 豆乳もち	
23	木	麦ご飯	納豆バーグ 白菜のゆかり和え・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	豚ミンチ・納豆・豆腐・液卵・豆乳・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・ミックスチーズ・しらす・青のり	米・麦・パン粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・食パン・マヨネーズ・ごま	玉ねぎ・干し椎茸・白菜・きゅうり・人参・かぼちゃ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 じゃこトースト	
24	金	ご飯	鶏の香味焼き キャベツのサラダ・人参煮 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・かえりいりこ・豆腐	米・ごま油・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・小麦粉・ココア	しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり・コーン・人参・玉ねぎ	豆乳	牛乳 いりこ 豆腐グラウニー	
25	土			お弁当の日			豆乳	牛乳 せんべい	
27	月	ご飯	たらの味噌マヨネーズ焼き 切干し大根のごま酢和え・磯ポテト 豆腐のお吸い物	タラ・白みそ・青のり・豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・チーズ	米・マヨネーズ・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・ごま・じゃが芋・パイシート	切干大根・人参・きゅうり・りんご	豆乳	牛乳 チーズ アップルパイ	
28	火	ご飯	千草焼き キャベツの昆布和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	液卵・鶏ミンチ・塩昆布・金時豆・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・かえりいりこ・ワカメ	米・きび砂糖	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・きゅうり・人参	豆乳	牛乳 いりこ わかめおにぎり	
29	水	ご飯	豚肉と大根の煮物 スパゲティサラダ 白菜の味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・スパゲティ・マヨネーズ・小麦粉	大根・人参・干し椎茸・いんげん・きゅうり・コーン・白菜	豆乳	牛乳 人参ケーキ	
30	木	麦ご飯	ぶりの照り焼き もやしのおかか和え・さつまいも キャベツの味噌汁	ブリ・かつお節・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	麦・米・きび砂糖・片栗粉・さつまい芋・麺・サラダ油	もやし・人参・小松菜・キャベツ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ きなこふ	
31	金	ご飯	鶏肉のケチャップ焼き かぼちゃの煮物・春雨サラダ 野菜スープ	鶏肉・かつお節・豆乳・牛乳・豆腐	米・きび砂糖・サラダ油・春雨・米粉・ココア	かぼちゃ・きゅうり・人参・コーン・玉ねぎ・干し椎茸・パセリ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ おばけパンケーキ	

※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。

※6日は十五夜メニューを提供します。

※31日はハロウィンメニューを提供します。

