

10月の献立表

令和7年

かもめ幼稚園

日にち	曜日		使用する主な食材	午前おやつ	午後おやつ
1	水	ロールパンサンド 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーサラダ お誕生会ケーキ	ロールパン ツナ きゅうり マーメイドジャム 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 人参 コーン お誕生会ケーキ	お茶 ハッピーターン	牛乳 フライドポテト
2	木	豚汁うどん じゃがいも金平 みかん缶	うどん 豚肉 油揚げ 大根 ごぼう 人参 じゃがいも 人参 いんげん みかん缶	お茶 バリバリパンキン	牛乳 菜飯おにぎり
3	金	ポークカレー(麦ごはん) 白菜サラダ ビルクル	米 押し麦 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり かにかま ビルクル	お茶 マンナビスケット	牛乳 きなこサンド
4	土	ご飯 鶏だいこん わかめサラダ みそ汁	米 鶏肉 大根 人参 わかめ キャベツ きゅうり 油揚げ 人参	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 ムーンライト
6	月	月見うどん ミニおにぎり りんご	うどん 茹で卵 かまぼこ ほうれん草 米 わかめご飯の素 りんご	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 お月見ゼリー
7	火	ご飯 厚揚げと豚肉の中華炒め ちくわとキャベツのゆかり和え みそ汁	米 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ ピーマン ちくわ キャベツ きゅうり 油揚げ 人参	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 大学芋
8	水	ご飯 白身魚の竜田揚げ かぼちゃの煮物 みそ汁	米 バサ(バンガシウス) かぼちゃ 小松菜 人参	お茶 ビスコ	牛乳 お野菜パンケーキ
9	木	ミートスパゲティ ポテトサラダ 野菜スープ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ じゃがいも きゅうり 人参 白菜 もやし 人参	お茶 ほしたべよ	牛乳 混ぜ込みいなり
10	金	おさつカレー(麦ごはん) チンゲン菜のナムル オレンジ	米 押し麦 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ 人参 オレンジ	お茶 アスパラガスビスケット	牛乳 うどんスナック
11	土	ご飯 照り焼きチキン 切干大根のサラダ みそ汁	米 鶏肉 大根 人参 切干大根 ほうれん草 人参 おつゆふ ぶなしめじ	お茶 ルウアンクラッカー	牛乳 ぼたぼた焼き
14	火	焼き肉丼 白菜のさつぱり和え みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 小松菜 かまぼこ わかめ えのき	お茶 ハッピーターン	牛乳 キャラメルお麩ラスク
15	水	あんかけ焼きそば のり塩ポテト みそ汁	中華麺 かまぼこ 豚肉 白菜 人参 じゃがいも もやし 青ネギ	お茶 バリバリパンキン	牛乳 ひじきおにぎり
16	木	いわし焼き *各自おにぎり持参	いわし 豚汁(防災食)	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 クッキー
17	金	秋野菜カレー(麦ごはん) キャベツのサラダ 梨	米 押し麦 豚肉 かぼちゃ しめじ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 人参 梨	お茶 マンナビスケット	牛乳 青りんごゼリー・クラッカー
18	土	そぼろ丼 油揚げと白菜のさつと煮 みそ汁	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 白菜 油揚げ 小松菜 大根 人参	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 クリームコンフェ
20	月	ご飯 ハンバーグ野菜あんかけ ひじきのごまサラダ みそ汁	米 ハンバーグ 玉ねぎ ピーマン ちくわ ひじき 白菜 人参 油揚げ 大根菜	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 お好み焼き
21	火	しらすときのこの和風パスタ かぼちゃのそぼろ煮 コンソメスープ	スパゲティ しらす 玉ねぎ しめじ えのき ほうれん草 かぼちゃ 鶏ひき肉 大根 人参	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 高津のとめしおにぎり
22	水	ご飯 豆腐チャンプル うまっこりー みそ汁	米 豆腐 豚肉 もやし 玉ねぎ 人参 ブロッコリー おつゆふ わかめ 白ネギ	お茶 ビスコ	牛乳 きなこ蒸しパン
23	木	ご飯 鶏のスタミナ丼 小松菜のおかか和え みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ニラ 小松菜 もやし 人参 白菜 えのき	お茶 ほしたべよ	牛乳 ふかしさつまいも
24	金	チキンカレー(麦ごはん) 春雨サラダ パナナ	米 押し麦 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 春雨 ほうれん草 コーン パナナ	お茶 アスパラガスビスケット	牛乳 シュガーバターサンド
27	月	ご飯 肉豆腐 わかめの塩昆布和え こんさいのみそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 わかめ 白菜 人参 ごぼう えのき	お茶 ハッピーターン	牛乳 さつまいも団子
28	火	野菜タンメン 揚げ餃子 ビーチヨーグルト	中華麺 豚肉 かまぼこ もやし 人参 青ネギ 餃子 もも缶 ヨーグルト	お茶 バリバリパンキン	牛乳 わかめおにぎり
29	水	ご飯 魚の塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	米 サバ 切干大根 人参 ほうれん草 玉ねぎ ニラ	お茶 マンナビスケット	牛乳 人参蒸しパン
30	木	食パン(いちごジャム) コロッケ キャベツと人参のラペ かぼちゃのシチュー	食パン いちごジャム コロッケ キャベツ 人参 コーン かぼちゃ 人参 玉ねぎ	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 おぼけマシュマロ
31	金	キーマカレー(麦ごはん) ハムサラダ ビルクル	米 押し麦 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 グリンピース ハム もやし 小松菜 ビルクル	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 オレンジクラッシュゼリー

◎午前おやつはみみちゃん(普通食)、ひよこ組のおやつです

◎午後のおやつは全員のおやつです



- 1日はお誕生会です。
- 6日は十五夜メニューです。
- 21日の15時のおやつは千葉県高津の郷土料理『とりめし』です。
醤油で煮た鶏肉をご飯とまぜるだけのシンプルな料理で、高津地区では古くより食されてきました。
- 30日はハロウィンメニューです。

	目標栄養価(幼児)	今月の栄養価
エネルギー	574kcal	570kcal
たんぱく質	22.2g	22.1g
脂質	16.9g	16.8g
食塩相当量	1.5g	1.6g

この献立は食材の都合により変更になる場合があります
シダックスフードサービス(株)