



10月のこんだて

令和7年 光の子保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(水)	あわご飯 きれいの揚げ煮 麩チャンブルー 白菜のみそ汁 果物	牛乳 くんぺん	白身魚 豆腐 みそ 卵 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 車麩 小麦粉 ケーキミックス バター 黒糖 ごま	生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ にら 白菜 大根の葉 果物
2日(木)	麦ご飯 ミートローフ 青菜と豚肉の炒め コーンクリームスープ 果物	ヒラヤーチ	合挽きミンチ 大豆ミンチ 豚肉 豚レバー 牛乳 しらす 卵	米 押麦 小麦粉 じゃが芋 油	玉ねぎ パプリカ にんにく パセリ 小松菜 コーン キャベツ 人参 にら 果物
3日(金)	ハヤシライス スパゲティーサラダ 果物	牛乳 豆乳ウエハース	豚肉 豚レバー 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 サラスパ マヨネーズ 砂糖 豆乳ウエハース	玉ねぎ 人参 にんにく セロリ 果物 マッシュルーム グリンピース コーン パセリ パプリカ きゅうり
4日(土)	厚揚げ丼 春雨中華サラダ 青菜のすまし汁 果物缶	牛乳 和のパンケーキ	厚揚げ 豚ミンチ 大豆ミンチ みそ ささみ わかめ 牛乳	米 押麦 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 パンケーキ	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 えのき 玉ねぎ 果物缶
6日(月)	中華丼 かみかみごぼう コーンスープ 果物缶	牛乳 ドームケーキ	豚肉 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 砂糖 ごま ドームケーキ	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 コーン 生姜 ごぼう 大根の葉 果物缶
7日(火)	麦ご飯 鶏肉の照焼き クービリチー 里芋のみそ汁 果物	牛乳 揚げパン	鶏肉 昆布 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 糸こんにやく 里芋 胚芽ロール	にんにく 生姜 切干大根 人参 大根の葉 果物
8日(水)	カレーライス 切干大根のマヨ和え フルーツヨーグルト	牛乳 焼きドーナツ	豚肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 じゃが芋 砂糖 ごま カレールー カレー粉 小麦粉 マヨネーズ 焼きドーナツ	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす にんにく セロリ 切干大根 パプリカ きゅうり 果物缶
9日(木)	麦ご飯 鶏のから揚げ ひじきの煮物 かぶのみそ汁 果物缶	牛乳 アイスボッククッキー	鶏肉 卵 ひじき 豚肉 大豆 みそ 牛乳	米 押麦 小麦粉 米粉 片栗粉 油 バター 砂糖	にんにく 人参 いんげん かぶ しめじ ねぎ 果物缶
10日(金)	 ファミリーデー 				
11日(土)	チャーハン 春雨中華和え 野菜スープ 果物缶	牛乳 もみじまんじゅう	ウインナー ささみ 豚肉 牛乳	米 押麦 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま もみじまんじゅう	人参 玉ねぎ ビーマン きゅうり パプリカ 大根 小松菜 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 果物缶
13日(月)	スポーツの日(公休日)				
14日(火)	麦ご飯 さばの梅煮 ごぼうサラダ きこのみそ汁 果物缶	牛乳 ココア蒸しパン	さば ひじき ツナ みそ 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 黒糖 小麦粉 マヨネーズ ごま 油 ココア	梅干 生姜 ごぼう 人参 いんげん しめじ えのき 椎茸 ちんげん菜 果物缶
15日(水)	三色丼 豆腐しゅうまい イナムルチ汁 果物	牛乳 パウムクーヘン	鶏ミンチ 豆腐しゅうまい 卵 豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 油 糸こんにやく パウムクーヘン	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 椎茸 大根 ねぎ 果物
16日(木)	あわご飯 鶏肉のみそ焼き 豆腐チャンブルー そうめん汁 果物	牛乳 きなこサブレ	鶏肉 みそ 豆腐 豚肉 卵 きな粉 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 そうめん ケーキミックス バター	長ねぎ オクラ キャベツ 人参 果物
17日(金)	沖縄そば 青菜の白和え さつま芋のごま煮 果物缶	ジュシーおにぎり	三枚肉 かまぼこ 豆腐 ツナ 豚ミンチ ひじき	沖縄そば さつま芋 砂糖 ごま 米	ねぎ ほうれん草 椎茸 果物缶 人参
18日(土)	ビビンバ丼 ブロッコリーのごま和え かぼちゃのみそ汁 果物缶	牛乳 カステラ	豚肉 みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま カステラ	にんにく 生姜 もやし 小松菜 人参 ブロッコリー パプリカ コーン 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物缶
20日(月)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 杏仁フルーツ	牛乳 サーターアンドギー	豆腐 豚ミンチ 大豆ミンチ みそ ちくわ 卵 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 杏仁豆腐 油 サーターアンドギーミックス	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン菜 果物缶
21日(火)	麦ご飯 チキンのレモン和え ゴーヤ入り豆腐チャンブルー なすのみそ汁 果物	牛乳 小倉ケーキ	鶏肉 豆腐 ツナ わかめ みそ 牛乳 卵	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス バター	レモン果汁 パセリ キャベツ 人参 ゴーヤ なす えのき 果物 小豆
22日(水)	★お誕生会★チキンライス 魚フライ・タルタルソースかけ ブロッコリーのごま和え	牛乳 お誕生日ケーキ	鶏肉 白身魚 卵 ひじき ウインナー 牛乳	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ 人参 ビーマン パプリカ ブロッコリー コーン 果物
23日(木)	 お弁当	牛乳 ソフトぼうろ	牛乳	ソフトぼうろ	
24日(金)	焼きうどん ウインナー 大根のみそ汁 果物	牛乳 豆腐スコーン	豚肉 糸かつお ウインナー 豆腐 わかめ みそ 牛乳	うどん 油 ケーキミックス バター チョコチップ	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 ビーマン 大根 果物
25日(土)	豚焼肉丼 甘酢和え 厚揚げのみそ汁 果物缶	牛乳 どらやき	豚肉 のり 厚揚げ みそ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 どらやき	人参 玉ねぎ 生姜 ビーマン キャベツ 切干大根 きゅうり もやし ほうれん草 果物缶
27日(月)	麦ご飯 魚の煮つけ 野菜チャンブルー 冬瓜のみそ汁 果物	牛乳 黒糖アガラサー	さば 豆腐 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 小麦粉 黒糖	小松菜 玉ねぎ 人参 生姜 冬瓜 えのき 大根の葉 果物 レーズン
28日(火)	肉うどん 野菜かき揚げ 白菜のツナ和え 果物	いなりずし	豚肉 おさかなソーセージ ツナ 油揚げ	うどん 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 ごま 米	長ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 いんげん コーン 白菜 きゅうり パプリカ 果物 ほうれん草
29日(水)	菜めしご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ れんこんのみそ汁 果物缶	牛乳 ココアショートブレッド	豚肉 チーズ みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 ココア 小麦粉 バター マヨネーズ	玉ねぎ 生姜 南瓜 きゅうり れんこん 人参 ほうれん草 果物缶
30日(木)	麦ご飯 チキンカツ ひじき炒め煮 冬瓜のみそ汁 果物	牛乳 さつまいものおやつ	鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 みそ 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 さつまいも	にんにく 人参 いんげん 冬瓜 チンゲン菜 長ねぎ 果物
31日(金)	あわご飯 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ パンプキンスープ 果物	牛乳 かぼちゃクッキー	豆腐 合挽きミンチ ひじき 豆乳 牛乳	米 もちきび じゃが芋 バター マヨネーズ 砂糖 小麦粉	玉ねぎ パプリカ きゅうり 人参 コーン 南瓜 マッシュルーム パセリ 果物



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。
 ※玄米ご飯の日は未満児から1歳児クラスは白米です。

