

献立表

2025年10月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 水	御飯、はんぺんのチーズフ ライ、酢の物、豚汁、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／チーズサンドはんぺん、小麦粉、卵、パン粉、油、 ウスターソース、／カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、し ょうゆ、／豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、ごぼう、板こんにやく、ねぎ、水、米 みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／マカロニ、きな粉、砂 糖、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、マカロニき な粉あえ	600(569) 23.9(21.6) 17.3(16.8) 5.4(4.6)
02 木	ハヤシライス、キャベツのお かか和え、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、 ハヤシルウ、バター、ケチャップ、ウスターソース、／キャベツ、きゅうり、にんじ ん、しょうゆ、かつお節、／バナナ、／牛乳、／かぼちゃ、ホットケーキミックス、 牛乳、砂糖、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、かぼちゃ 蒸しパン	606(534) 20.0(17.8) 16.7(15.0) 5.7(4.5)
03 金	中華どんぶり、もやしのお ひたし、豆腐スーフ(わか め)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、豚肉(もも)、しょうが、酒、はくさい、にんじん、たけの こ、たまねぎ、しいたけ、なると、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗 粉、／もやし、にんじん、しょうゆ、食塩、／木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、 中華だしの素、食塩、／オレンジ、／牛乳、／ポップコーン、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、ポップ コーン	558(529) 21.3(18.9) 18.1(17.3) 5.6(4.6)
04 土	おにぎり、メンチカツ、バナ ナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、 ／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
06 月	御飯、炒り豆腐、コールス ローサラダ、みそ汁(こまつ な・たまねぎ)、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／木綿豆腐、鶏ひき肉、しらたき、しいたけ、にん じん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、／キャベツ、にんじん、マヨ ネーズ、酢、砂糖、食塩、／こまつな、たまねぎ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛 みそ)、／オレンジ、／牛乳、／まんじゅう(蒸し)、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、お月見ま んじゅう	588(495) 20.4(17.7) 17.3(15.2) 4.4(3.2)
07 火	食パン、五目ラーメン、揚げ ぎょうざ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／生中華めん、キャベツ、にんじ ん、もやし、コーン缶、ごま油、焼き豚、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、／ ぎょうざ(冷凍)、油、／バナナ、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂 糖、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、ラスク	568(455) 21.9(17.0) 22.4(14.3) 6.3(4.9)
08 水	三色そばろ丼、かぼちゃの 煮物、みそ汁(もやし・あ げ)、りんご	牛乳、／ビスケット、／米、凍り豆腐、鶏ひき肉、油、水、ほんだし、しょうが、し ょうゆ、砂糖、酒、にんじん、水、ほんだし、砂糖、食塩、ほうれんそう、ごま油、 しょうゆ、／かぼちゃ、水、しょうゆ、砂糖、ほんだし、／もやし、油揚げ、カットわ かめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／りんご、／牛乳、／ホットケーキ 粉、木綿豆腐、砂糖、油、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、ドーナツ	578(541) 20.5(18.5) 17.8(17.0) 4.5(3.9)
09 木	御飯、まぐろの竜田揚げ、 キャベツの磯和え、みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ)、バナ ナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／まぐろ、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油、／ キャベツ、にんじん、しょうゆ、焼きのり、／じゃがいも、たまねぎ、水、淡色み そ、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／スティックパン、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、スティック パン	560(544) 25.2(24.1) 13.7(14.8) 4.6(3.6)
10 金	御飯、豚肉のみそ炒め、こま つなのナムル、豆腐スーフ (わかめ)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚肉(もも)、油、なす、にんじん、たまねぎ、淡色 みそ、砂糖、しょうゆ、片栗粉、／こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、ごま 油、すりごま、しょうゆ、砂糖、／木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、中華だしの 素、食塩、／オレンジ、／牛乳、／しょうゆせんべい、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、せんべい	520(504) 20.7(18.9) 14.0(14.2) 3.2(2.8)
11 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃 厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
13 月	スポーツの日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
14 火	食パン、けんちんうどん、フ ロッキーのごまあえ、バナ ナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／ゆでうどん、鶏もも肉、油揚げ、 だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、食塩、／ ブロッコリー、しょうゆ、ごま、／バナナ、／牛乳、／ソーセージ(混合)、小麦粉、 ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、油、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、アメリ カンドッグ	471(387) 21.6(17.2) 22.5(15.1) 4.2(3.2)
15 水	御飯、チキンカレー、ごぼう とコーンのサラダ、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじ ん、油、カレーパウダー、ウスターソース、牛乳、／ごぼう、にんじん、コーン缶、ハ ム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／食パ ン、卵、砂糖、調製豆乳、メープルシロップ、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、フレンチ トースト	659(604) 22.0(19.5) 24.7(22.4) 8.4(6.8)
16 木	御飯、鮭の塩焼き、もやしの ナムル、みそ汁(だいこん・ なめこ)、柿	牛乳、／塩せんべい、／米、／さけ、食塩、／もやし、にんじん、カットわかめ、 ごま油、すりごま、しょうゆ、／だいこん、たまねぎ、なめこ、水、ほんだし、米み そ(淡色辛みそ)、／かき、／牛乳、／食パン、マーガリン、砂糖、きな粉、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、きなこト ースト	512(467) 24.4(21.4) 14.6(13.2) 4.0(3.1)

献立表

2025年10月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 金	御飯、鶏の唐揚げ、ほうれん草のソテー、卵スープ(ねぎ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/ほうれん草、キャベツ、コーン缶、しょうゆ、食塩、コンソメ、油、/卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、野菜かりんとう	612(565) 27.2(22.5) 20.3(18.4) 2.1(2.0)
18 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
20 月	御飯、煮込みハンバーグ、パスタサラダ、スープ(さつまいも)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/スパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ、/さつまいも、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/ヨーグルト(無糖)、いちごジャム、/塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべい、麦茶、ヨーグルト(ジャム)、せんべい	598(572) 19.1(19.2) 18.5(18.6) 2.9(2.3)
21 火	食パン、味噌ラーメン、キャベツのごまマヨあえ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/生中華めん、キャベツ、にんじん、コーン缶、もやし、カットわかめ、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あじ、水、/キャベツ、にんじん、ちくわ、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま、/バナナ、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、わかめおにぎり	488(417) 18.4(15.0) 13.0(8.2) 6.0(4.8)
22 水	御飯、カレイのカレー、ミニトマトサラダ、ワンタンスープ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/かれい、食塩、こしょう、小麦粉、カレー粉、油、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/豚ひき肉、ワンタンの皮、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、にら、中華スープ、食塩、ごま油、/オレンジ、/牛乳、/さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、大学芋	628(566) 23.0(19.8) 20.5(18.9) 6.5(4.9)
23 木	御飯、田舎煮、はるさめサラダ、豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、れんこん、ごぼう、にんじん、だいこん、干しいたけ、さといも、油、砂糖、酒、淡色みそ、しょうゆ、/はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ、食塩、/木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、フライドポテト	577(516) 20.3(18.0) 16.4(14.2) 4.8(3.7)
24 金	御飯、クリームシチュー、三色サラダ、りんご	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、シチューミックスクリーム、牛乳、食塩、こしょう、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/りんご、/牛乳、/コーンフレーク、ココア(ピュアココア)、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク(ココア)	564(533) 18.8(17.4) 14.5(14.6) 7.4(6.1)
25 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
27 月	御飯、じゃが芋と鶏肉の煮物、野菜の中華あえ、麩のすまし汁(えのき)、りんご	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、/もやし、にんじん、こまつな、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/りんご、/牛乳、/ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、メープルシロップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ホットケーキ	521(470) 19.4(17.3) 11.5(10.7) 6.2(4.9)
28 火	食パン、スパゲティ、ポリタン、ポイルブロッコリー、野菜スープ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/ウインナー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、スパゲティ、/ブロッコリー、食塩、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/さつまいも、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ふかし芋(さつま)	544(466) 17.7(14.4) 17.9(12.4) 7.7(6.1)
29 水	御飯、鮭のフライ、キャベツの胡麻ネーズ和え、みそ汁(もやし・わかめ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース、/キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、/もやし、にんじん、カットわかめ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/ジョアブレーン、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、ジョア、あられせんべい	552(576) 23.5(23.8) 13.8(16.1) 2.6(2.4)
30 木	御飯、鶏肉の照り焼き、小松菜のナムル、けんちん汁、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、油、/こまつな、キャベツ、しょうゆ、ごま油、ごま、/木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、/バナナ、/牛乳、/焼きそばめん、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、おやつ焼きそば	538(480) 25.5(22.0) 16.7(14.9) 4.2(3.1)
31 金	ジャンバラヤ、茹で野菜サラダ、かぼちゃミルクスープ、みかん	牛乳、/ビスケット、/米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、/キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、/かぼちゃ、たまねぎ、油、水、牛乳、シチューミックスクリーム、こしょう、/みかん、/牛乳、/ビスケット、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ビスケット	629(584) 17.3(16.2) 21.4(20.0) 4.3(3.6)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

だんだんと涼しい日が増え、“実りの秋”、“食欲の秋”がやってきました。
食べることに興味を持ち、食べるのが楽しくなるような季節にしたいですね。
家族やお友達と、旬の食材を楽しんでください。

