

令和7年10月

## 献立表

保育園コスモ・アレー

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ
1・15・29 水	ごはん 具だくさんみそ汁 すきやき風煮 シルバーサラダ	バナナ 食パン、米、はるさめ、砂糖、マヨネーズ	牛乳、牛肉ロース、焼き豆腐、卵、白みそ、油揚げ、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう、コーン、きゅうり、ねぎ、グリーンピース	かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 にんじん 牛乳 フレンチトースト
2・16・30 木	チャンポン麺 グレープフルーツルビー 肉団子の甘酢あんかけ かぶの浅漬け	米、生中華めん、油、砂糖、片栗粉、ごま油、酢、フランスパン	牛乳、豚ひき肉、豚肉、しばえび、牛ひき肉、すりごま	グレープフルーツ、かぶ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、塩こんぶ、たけのこ、かぶ・葉、ねぎ、しょうが	しょうゆ、鳥がらだし、酢、みりん、食塩、中華だし	牛乳 フランスパン 牛乳 キンパ風おにぎり
3・17・31 金	チャーハン 豆腐スープ 春巻き もやしと胡瓜のナムル	オレンジ 米、小麦粉、春巻きの皮、油、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、豚ひき肉、卵、ハム	オレンジ、もやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、たけのこ、しめじ、しいたけ、干しいたけ	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、中華だし、ドライイースト、鳥がらだし	牛乳 乾パン 牛乳 肉まん
4・18 土	ごはん みそ汁(小松菜・厚揚げ) 豚肉のねぎ塩炒め にんじんのサラダ	バナナ ホットケーキ粉、米、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、白みそ、生揚げ	バナナ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、こまつな、いんげん、しいたけ	かつおだし、しょうゆ、鳥がらだし、食塩、酢	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 パンケーキ
6・20 月	わかめごはん グレープフルーツホワイト 豚汁 ぶり大根 ほうれん草のなめたけ和え	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、砂糖	牛乳、ぶり、豚肉、絹ごし豆腐、白みそ、ベーコン	バナナ、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、しめじ、ねぎ、しょうが	かつおだし、しょうゆ、みりん	牛乳 乾パン 牛乳 ベーコンポテトパイ
7・21 火	丸パン パンプキンスープ メンチカツ 野菜のクリーミードレッシングサラダ	バナナ 丸パン、スパゲティ、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛乳、豚肉、バター	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきたけ、とうもろこし	しょうゆ、コンソメ、酢、食塩	牛乳 にんじん 牛乳 和風きのこスパゲティ
8・22 水	ジョロフライス グリーンスープ かぶのゆずマリネ	オレンジ 米、ホットケーキ粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、クリームチーズ、卵、ホイップクリーム	オレンジ、かぶ、ホールトマト、たまねぎ、なす、もも、にんじん、こまつな、かいわれだいこん、いんげん、ゆず、にんにく、ブロッコリー	鳥がらだし、食塩、しょうゆ、コンソメ、ケチャップ、酢、カレー粉	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 生どら焼き(クリーム・黄桃)
9・23 木	ツナスパゲティ キャベツとベーコンのスープ ポテトコーンサラダ	バナナ じゃがいも、米、スパゲティ、油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	牛乳、ツナ水煮、ベーコン	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ、コーン、あおのり	かつおだし、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 たぬきおにぎり
10・24 金	ごはん すまし汁(お麴・えのき) さばの甘露煮 秋なすと豚肉のみそ炒め	グレープフルーツルビー 米、強力粉、砂糖、油、焼ふさつまいも	牛乳、さば、豚肉、生揚げ、とろけるチーズ、ウインナー、白みそ	グレープフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、なす、えのき、にんじん、ねぎ、しょうが、	かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩、ドライイースト	牛乳 さつまいも 牛乳 ウインナーチーズパン
11・25 土	五目うどん 肉じゃが せん切り野菜のサラダ	バナナ 干しうどん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉もも、油揚げ	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ねぎ、コーン、しいたけ	かつおだし、しょうゆ、みりん、酢、中華だし、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 ふんわり野菜焼き
13・27 月	栗ごはん すまし汁(ほうれん草・お麴) よだれ鶏 ひじきと根菜のごま和え	グレープフルーツホワイト 干しとうもろこし、砂糖、ごま油、米	牛乳、鶏もも肉、くり、豚肉、すりごま	グレープフルーツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、れんこん、チンゲンサイ、えのき、いんげん、万能ねぎ、ひじき、ねぎ、にんにく、しょうが	かつおだし、しょうゆ、みりん、酢、食塩、カレー粉	牛乳 乾パン 牛乳 カレーにゅうめん
14・28 火	ピーナツバターサンド もやしとねぎのスープ たらの辛くないチリソース ブロッコリーの和風マヨサラダ	オレンジ さつまいも、食パン、油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ	牛乳、たら、豚肉、ピーナツバター、ごま	オレンジ、ねぎ、ブロッコリー、もやし、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、鳥がらだし、みりん、コンソメ	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 大学芋

平均栄養給与量 552kcal

\*材料の都合により献立内容を変更する場合があります。

\*お誕生会の午後のおやつは、バースデーケーキへ変更になります。