

令和7年

10月行事・幼児食献立予定表

妹尾保育園

曜 日	日にち・行事				昼食献立名	材料と体内でのほたらき			栄養価		三未以下 添加	おやつ	
						熱と力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	熱量 Kcal	蛋白質 g		午前 (三未以下)	午後 (全員)
水	1		15	マーチング大会リハーサル	赤魚の竜田揚げ 五目あえ えのき納豆	米、油、砂糖 片栗粉、白ごま さつまいも、バター 黒ごま	牛乳、赤魚、油揚げ 納豆、削りかつお もみのり、卵	生姜、乾しいたけ しらたき、小松菜 人参、もやし えのきたけ	576	23.9		牛乳、菓子	牛乳 スイートポテト
木	2	避難訓練	16	マーチング大会	うま煮 キャベツの甘酢味 みかん	米、油、砂糖 じゃがいも、食パン マーガリン グラニュー糖、黒ごま	牛乳、鶏肉、平天 高野豆腐	人参、大根、ごぼう しめじ、糸こんにゃく グリーンピース、キャベツ きゅうり、みかん	573	18.4	菜めし	牛乳、菓子	牛乳 ごまクリームサンド
金	3	杉本先生リズム指導(午後)	17		鮭の塩焼き 切干大根のソース炒め さつまいものみそ汁	米、油 お好みソース さつまいも、白ごま	牛乳、鮭、豚バラ肉 削りかつお、青のり粉 油揚げ、乾わかめ 中みそ	切干大根、もやし 人参、キャベツ 玉ねぎ、奴ねぎ ゆかり	603	25.4		牛乳、菓子	牛乳 梅の香おにぎり
土	4		18	運動会 (ひまわり組・年少組 ・年中組・年長組)	和風スパゲティ 焼きポテト 牛乳	乾スパゲティ、油 じゃがいも、菓子	牛乳、豚肉 ベーコン	人参、玉ねぎ キャベツ、しめじ エリンギ、小松菜	461	18.4		牛乳、菓子	4日：星たべよ
					牛丼 わかめスープ 牛乳								18日：ばかうけ
月	6		20		鶏肉の塩こうじ焼き 野菜のごまあえ のっぺい汁	米、油、白ごま ごま油、里芋 片栗粉、菓子	牛乳、鶏肉 ちくわ、昆布	人参、小松菜 もやし、大根 ごぼう、奴ねぎ	489	19.3		牛乳、菓子	牛乳、昆布、エアリアル 牛乳、昆布、シガーフライ
火	7		21	運動会予備日	親子煮 青菜のおひたし パイン缶	米、油、砂糖 じゃがいも、小麦粉 バター、グラニュー糖	牛乳、鶏肉、卵 高野豆腐 削りかつお	人参、玉ねぎ 乾しいたけ グリーンピース、小松菜 もやし、パイン缶	616	20.6		牛乳、菓子	牛乳 バタークッキー
水	8		22	カワイ体操指導(年中組) スマイルキッズサッカー(年長 組)	マーボー豆腐 華風あえ バナナ	米、油、砂糖 ごま油、片栗粉 小麦粉、マーガリン さつまいも	牛乳、豆腐 豚ひき肉、赤みそ ヨーグルト スキムミルク	人参、玉ねぎ 乾しいたけ、白ねぎ 生姜、大根 乾きくらげ、バナナ	625	19.9		牛乳、菓子	牛乳 さつまいもケーキ
木	9		23	運動会予備日	さばのごまみそ焼き 柿なます けんちん汁	米、油、砂糖 白ごま、里芋 ごま油、食パン ケチャップ	牛乳、さば、中みそ ちりめん、豆腐 油揚げ、ベーコン ピザ用チーズ	柿、大根、きゅうり 人参、奴ねぎ、玉ねぎ しめじ、マッシュルーム ピーマン	598	30.4		牛乳、菓子	牛乳 きのこのピザトースト
金	10		24	誕生日会	れんこんコロッケ 味付けのり ごまドレッシングサラダ	米、油、砂糖 じゃがいも、小麦粉 パン粉、白ごま	牛乳、豚ひき肉、卵 ロースハム、もみのり 小倉あん、きな粉	玉ねぎ、れんこん 人参、キャベツ きゅうり ホールコーン	655	21.2		牛乳、菓子	牛乳 おはぎ
					誕生会(24日)								牛乳、ロールケーキ
土	11		25		いなかうどん もやしのごま塩あえ 牛乳	乾うどん、油 片栗粉、里芋 白ごま、菓子	牛乳、鶏肉、油揚げ ちくわ	人参、ごぼう しめじ、糸こんにゃく 奴ねぎ、もやし	449	17.3		牛乳、菓子	11日：ぼたぼたやき 25日：アンパンマンソフトせんべい
月	12		27	カワイ体操指導(年長組)	すきやき煮 野菜とちりめんの酢の物 手作りふりかけ	米、油、砂糖 じゃがいも 乾マカロニ	牛乳、豚肉、焼き豆腐 高野豆腐、ちりめん 乾ひじき、削りかつお きな粉	人参、玉ねぎ、ごぼう 糸こんにゃく、白ねぎ 小松菜、キャベツ もやし	612	21.3		牛乳、菓子	牛乳 マカロニのあべかわ
火	14		28	遠足(年中・年長組) 身体計測 (ひよこ・ひまわり組)	チキンカレーライス コールスローサラダ パイン缶	米、油、砂糖 じゃがいも カレールウ 白ごま、菓子	牛乳、鶏肉、小魚	人参、玉ねぎ キャベツ ホールコーン パイン缶	588	18.1		牛乳、菓子	牛乳、小魚の甘辛、おさつスナック 牛乳、小魚の甘辛、アスパラガスビスケット
水	15		29	身体計測 (年少・年中・年長組)	高野豆腐の五目煮 春雨とツナの和え物 みかん	米、油、砂糖 じゃがいも 緑豆春雨、ごま油 小麦粉、バター	牛乳、鶏肉 高野豆腐、ツナ缶 乾わかめ	人参、玉ねぎ 乾しいたけ グリーンピース、キャベツ みかん、レーズン	641	27.0		牛乳、菓子	牛乳 レーズンスコーン
木	16		30	お弁当遠足(年少組)	ほきのつけ焼き ひじきとちりめんの中華サラダ オレンジ	米、油、砂糖 緑豆春雨、ごま油 じゃがいも、片栗粉	牛乳、ほき ちりめん 乾ひじき	人参、チンゲン菜 もやし、オレンジ	515	21.9		牛乳、菓子	牛乳 みたらしじゃが団子
金	17		31		鶏塩うどん もやしのごまあえ 小魚三杯酢	ゆでうどん、油 砂糖、里芋、ごま油 白ごま、米粉	牛乳、鶏肉 ちくわ、油揚げ ちりめん	人参、玉ねぎ しめじ、白菜 奴ねぎ、もやし 小松菜	548	23.3		牛乳、菓子	牛乳 米粉のココア蒸しパン

今月の給食では、さつまいもや柿、きのこなど秋の味覚がたくさん登場します。
この時期ならではのおいしいうまみや甘味を感じて食べてもらえたらうれしいです！

誕生会

☆さつまいもごはん
☆鮭のもみじ焼き

☆彩野菜のおかかあえ
☆きのこのすまし汁

☆みかん

この献立の栄養価は3～5歳児の平均で作成されています
平均の熱量は573kcalでたんぱく質は21.7gです