

2025年 10月 よていこんだてひょう 石沢保育園									
日(曜日)		献立	未満児 朝のおやつ (3歳以上 児は牛乳)	未満児 フラスの おかず	午後のおやつ ●は手作り おやつ	主 な 食 材			
						赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)	
1	水	サバの竜田揚げ ブロッコリー 大根と油揚げのそぼろ煮 ごはん みそ汁 ヨーグルト	パン 牛乳	バターコーン	お菓子 牛乳	牛乳 サバ 油揚げ 卵 鶏ひき肉 ヨーグルト	片栗粉 コーン缶 米 バター パン	ブロッコリー 大根 人参 玉ねぎ 干しいたけ わかめ	
2	木	豆乳タンタンメン ちくわ入りたたきごぼう 牛乳 りんご	バナナ 牛乳	きゅうりのゆかり和え	おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 ごま 豆乳 卵 ちくわ 牛乳	中華麺 ごま油 片栗粉 米	バナナ 玉ねぎ 生姜 にんにく ねぎ 人参 ほうれん草 ごぼう りんご きゅうり ゆかり	
3	金	【カレーパーティー】 カレーライス ミモザサラダ フルーチェ お茶	お菓子 牛乳	高野豆腐の含め煮	オレンジ 牛乳	牛乳 豚肉 卵 高野豆腐	じゃがいも コーン缶 カレールウ マヨネーズ フルーチェ 米	玉ねぎ 人参 なす オクラ ピーマン 福神漬け ブロッコリー レタス トマト オレンジ	
4	土	ニラもやしラーメン かぼちゃとさつま揚げの煮物 牛乳 梨	お菓子 牛乳	ささみの青のりスティック	お菓子 牛乳	牛乳 卵 焼豚 ささみ さつま揚げ	中華麺 ごま油 天ぷら粉	ニラ もやし 人参 干しいたけ ねぎ かぼちゃ 梨 青のり	
6	月	肉豆腐 ブロッコリーとじゃこのきんぴら ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	キャベツの卵とじ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 卵 しらす干し	ごま油 じゃがいも 米	糸こんにゃく えのき ねぎ 白菜 ブロッコリー ぶのり キウイ キャベツ 人参	
7	火	きのご和風ハンバーグ フライドポテト 切り干し大根の含め煮 パン ポバイススープ バナナ	ヨーグルト (牛乳)	蓮根の甘酢和え	おにぎり お茶	ヨーグルト 牛乳 卵 油揚げ 豚ひき肉	パン ジャム パン粉 バター じゃがいも コーン缶 米	玉ねぎ しめじ えのき しいたけ 切り干し大根 人参 ほうれん草 バナナ 蓮根	
8	水	タコライス キャベツのザワークラウト風 みそ汁 梨	パン 牛乳	小松菜の卵炒め	お菓子 牛乳	牛乳 豚ひき肉 チーズ 油揚げ 卵	ごま油 米 パン	玉ねぎ 生姜 にんにく レタス トマト きゅうり キャベツ 人参 しめじ ねぎ 梨 小松菜	
9	木	目抜きのみそ漬け焼き 大根おろし ごはん オクラと豆腐のひき肉炒め すまし汁 ヤクルト(ひよこ組～ヨーグルト)	お菓子 牛乳	人参かき揚げ	●ごまあん スティック 牛乳	牛乳 目抜き 豆腐 豚ひき肉 花麩 ごま ヨーグルト	ごま油 ヤクルト 米 天ぷら粉 パン あんこ マーガリン	大根 オクラ 生姜 舞茸 人参	
10	金	豚汁うどん ごちそう卵焼き 牛乳 キウイ	バナナ 牛乳	かぼちゃの煮物	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 うす揚げ 卵 鶏ひき肉 グリーンピース	うどん 米	バナナ 人参 ごぼう 大根 ねぎ 白菜 干しいたけ 玉ねぎ 生姜 キウイ かぼちゃ	
11	土	わかめ鶏うどん じゃがいものガレット 牛乳 オレンジ	お菓子 牛乳	サケとキャベツのスープ煮	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 なんと 卵 チーズ サケ	うどん じゃがいも 片栗粉 オリーブオイル	人参 干しいたけ ねぎ わかめ オレンジ キャベツ	
13	月	スポーツの日							
14	火	タラのケチャップ和え ブロッコリー すき昆布と油揚げの煮物 パン 牛乳 梨	ヨーグルト (牛乳)	コーンポテト	おにぎり お茶	ヨーグルト 牛乳 タラ 油揚げ	パン ジャム 片栗粉 じゃがいも コーン缶 マヨネーズ 米	生姜 ブロッコリー すき昆布 人参 干しいたけ 梨	
15	水	【りんご持ち足込(ひよこ組・2歳児の給食)】 親子丼 ツナサラダ みそ汁 バナナ	パン 牛乳	たこウインナー	●わかめじゃ こせんべい 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 卵 ツナ缶 うす揚げ ごま ウインナー しらす干し	マヨネーズ 米 小麦粉 パン	玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ ほうれん草 きゅうり パプリカ 小松菜 バナナ わかめ	
16	木	豆腐の真砂揚げ レタス 豚肉と根菜の旨煮 もみじごはん すまし汁 りんご	お菓子 牛乳	チンゲン菜のクリーム煮	お菓子 牛乳	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 しらす干し 卵 ごま 豚肉 はんぺん	片栗粉 米	人参 ひじき ねぎ レタス 蓮根 ごぼう しいたけ オクラ りんご チンゲン菜	
17	金	ツナときのこの和風バスタ ブロッコリーのチーズ焼き 白菜の中華スープ キウイ	バナナ 牛乳	照り焼き肉団子	おにぎり お茶	牛乳 ツナ缶 ベーコン チーズ カニカマ 肉団子	スパゲッティ コーン缶 オリーブオイル 片栗粉 ごま油 マヨネーズ 米	バナナ 舞茸 しめじ しいたけ 玉ねぎ ピーマン 人参 ブロッコリー 白菜 きくらげ キウイ	
18	土	卵ロールサンド トマトとちくわの中華和え ポテトコンソメスープ オレンジ	お菓子 牛乳	チキンナゲット	お菓子 牛乳	牛乳 卵 ちくわ ごま ベーコン グリンピース チキンナゲット	パン マーガリン マヨネーズ じゃがいも	トマト きゅうり オレンジ 玉ねぎ	
20	月	赤魚の煮付け 人参グラッセ さつまいもと舞茸のきんぴら ごはん みそ汁 バイナッブル	お菓子 牛乳	白菜の浅漬け	お菓子 牛乳	牛乳 赤魚 鶏ひき肉 ごま 豆腐	バター さつまいも ごま油 米	人参 舞茸 えのき わかめ バイナッブル 白菜	
21	火	鶏肉のピザ風焼き 小松菜ともやしのナムル パン かぼちゃスープ りんご	ヨーグルト (牛乳)	大根とツナの煮物	おにぎり お茶	ヨーグルト 牛乳 鶏肉 チーズ ハム ツナ缶	パン ジャム 片栗粉 ごま油 バター 米 生クリーム	玉ねぎ ピーマン パセリ 小松菜 大根 もやし かぼちゃ りんご	
22	水	豚ニラ豆腐の中華風煮 ひじきサラダ ふりかけごはん すまし汁 ヨーグルト	パン 牛乳	舞茸のバター醤油炒め	●スイート ポテト 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ちくわ ふりかけ 板かまぼこ ヨーグルト	片栗粉 ごま油 マヨネーズ バター さつまいも 米 パン	ニラ 人参 えのき 干しいたけ 生姜 ひじき きゅうり モロヘイヤ 舞茸	
23	木	蓮根のひき肉はさみ揚げ トマト ほうれん草のなめたけ和え ごはん みそ汁 梨	お菓子 牛乳	しいたけの佃煮	お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 卵 ちくわ うす揚げ	片栗粉 米	蓮根 玉ねぎ トマト ほうれん草 梨 もやし なめたけ のり 白菜 しいたけ	
24	金	けんちんうどん 大学ポテト 牛乳 キウイ	バナナ 牛乳	シューマイ	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 油揚げ ごま シューマイ	うどん さつまいも 片栗粉 米	バナナ ごぼう 人参 白菜 しめじ 干しいたけ ねぎ キウイ	
25	土	カレーうどん キャベツとカニカマの磯辺和え 牛乳 バイナッブル	お菓子 牛乳	ブロッコリーのスープ煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 うす揚げ 卵 なんと カニカマ	うどん カレールウ	玉ねぎ 人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ のり バイナッブル ブロッコリー	
27	月	おでん 中華風炊き込みごはん チキンみそマヨサラダ フルーツのクリーム和え	お菓子 牛乳	ピーマンの塩昆布和え	お菓子 牛乳	牛乳 ちくわ 卵 豚肉 がんもどき 鶏肉	ごま油 米 マヨネーズ ホイップクリーム	大根 人参 昆布 たけのこ 生姜 塩昆布 干しいたけ レタス トマト きゅうり バナナ キウイ 黄桃缶 洋梨缶 ピーマン	
28	火	【焼きいも】 パン 牛乳 りんご 豚肉とキャベツのトマト煮 チンゲン菜とベーコンのガーリックソテー	ヨーグルト (牛乳)	もやしとうす揚げの煮浸し	おにぎり お茶	ヨーグルト 牛乳 豚肉 ベーコン うす揚げ 花かつお	パン オリーブオイル 米	キャベツ しめじ 玉ねぎ トマト 人参 パセリ チンゲン菜 きくらげ にんにく りんご もやし	
29	水	サケの照り焼き 小松菜のお浸し 麻婆春雨 ごはん みそ汁 キウイ	パン 牛乳	ごぼうのしぐれ煮	●オレン ジババロア	牛乳 サケ 花かつお 豚ひき肉 豆腐 ゼラチン	春雨 ごま油 片栗粉 生クリーム 米 パン	小松菜 人参 ニラ ねぎ 生姜 なめこ 大根 キウイ ごぼう オレンジジュース	
30	木	あんかけ焼きそば 大根とじゃこのボン酢サラダ 牛乳 梨	お菓子 牛乳	いもきんとん	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 エビ しらす干し	中華麺 ごま油 片栗粉 さつまいも 米	白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ もやし 干しいたけ きくらげ 大根 きゅうり レタス 梨	
31	金	【ハロウィン給食】 タンドリーチキン パンプキンピラフクリームソース 卵入りわかめスープ グレープゼリー	バナナ 牛乳		お菓子 牛乳	牛乳 エビ 鶏肉 卵 ヨーグルト	バター 小麦粉 米 オリーブオイル マヨネーズ ゼリーの素	バナナ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 のり パセリ 生姜 にんにく レタス わかめ ねぎ	