

2025年10月給食献立表



南ヶ丘こども園

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
1	水	ご飯 鯖の塩焼きと添え野菜 南瓜の煮物 もやしの味噌汁	鯖	米	ブロッコリー 南瓜 いんげん もやし 玉葱 人参 ほうれん草
2	木	カレーライス マカロニサラダ 果物	豚肉	米 じゃが芋 マカロニ	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 バナナ
3	金	あんぱん とり天と添え野菜 中華風春雨サラダ 小松菜のすまし汁	鶏肉 卵	あんぱん 春雨 胡麻	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 人参 えのき
4	土	ウインナーパン	ウインナー	パン	果物もしくはスープ
6	月	鮭の散らし寿司 野菜の煮物 麴のすまし汁	鮭 卵 厚揚げ	米 麴	海苔 大根 人参 いんげん 人参 小松菜
7	火	十六穀米 チンジャオロース 餃子と添え野菜 ほうれん草スープ	豚肉 ミンチ	米 十六穀米 餃子の皮	ピーマン 人参 筍 玉葱 ニラ 胡瓜 ほうれん草 玉葱 人参
8	水	ハヤシライス シーチキンサラダ 果物	豚肉 シーチキン	米	玉葱 人参 マッシュルーム 胡瓜 人参 バナナ
9	木	ご飯 がんもと添え野菜 いんげんの胡麻和え なめこのすまし汁	豆腐 ミンチ ちくわ	米 さつま芋 胡麻	玉葱 ブロッコリー いんげん 人参 なめこ 人参 えのき ほうれん草
10	金	ご飯 鶏肉のから揚げと添え野菜 春雨サラダ きのこの味噌汁	鶏肉 卵	米 春雨	ブロッコリー 胡瓜 えのき 椎茸 玉葱 小松菜
11	土	焼きそばパン	ウインナー	パン 中華麺	果物もしくはスープ
13	月	スポーツの日(お休み)			
14	火	ジャージャー麺 卵焼きと添え野菜 青梗菜のスープ	牛豚ミンチ 卵	中華麺	玉葱 人参 葱 椎茸 筍 胡瓜 青梗菜 玉葱 人参
15	水	ご飯 まさご揚げと添え野菜 ちくわの煮物 小松菜の味噌汁	豆腐 ミンチ エビ じゃこ ちくわ	米	玉葱 ブロッコリー 大根 人参 小松菜 玉葱 人参
16	木	肉うどん 里芋の煮物 果物	豚肉	うどん 里芋	玉葱 人参 ほうれん草 人参 バナナ
17	金	十六穀米 鮭のムニエルと添え野菜 マカロニグラタン 春雨スープ	鮭 チーズ	米 十六穀米 マカロニ 春雨	ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム 玉葱 人参 ほうれん草

アンパンマン
の日

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
18	土	エッグ	卵	パン	果物もしくはスープ
20	月	スタミナラーメン しゅうまいと添え野菜 果物	豚肉 ミンチ	中華麺 シュウマイの皮	玉葱 人参 ニラ もやし 玉葱 ブロッコリー バナナ
21	火	焼き肉丼 わかめの酢の物 うす揚げの味噌汁	豚肉 うす揚げ	米	玉葱 人参 わかめ 人参 胡瓜 玉葱 人参 小松菜
22	水	ご飯 鯖の竜田揚げと添え野菜 大根サラダ 豆腐のすまし汁	鯖 じゃこ 豆腐	米	ブロッコリー 大根 胡瓜 えのき 人参 小松菜
23	木	ミートスパゲッティ ポテトサラダ わかめスープ	牛豚ミンチ	スパゲッティ じゃが芋	玉葱 人参 グリンピース コーン 胡瓜 わかめ 玉葱 人参
24	金	さつま芋ご飯 チキンカツと添え野菜 きんぴら 大根のすまし汁	鶏肉	米 さつま芋 蒟蒻	キャベツ 牛蒡 人参 大根 人参 えのき ほうれん草
25	土	お弁当の日(給食はありません)			
27	月	カレーピラフ ひじきの煮物 玉葱のスープ	豚肉 うす揚げ	米	玉葱 人参 グリンピース ひじき 人参 玉葱 人参 ほうれん草
28	火	ご飯 鶏肉のオーロラソースと添え野菜 レバーの香り揚げと添え野菜 えのきの味噌汁	鶏肉 レバー	米 胡麻	キャベツ 胡瓜 えのき 玉葱 人参 ほうれん草
29	水	十六穀米 鯖の味噌焼きと梅和え 切り干し大根の煮物 わかめのすまし汁	鯖 うす揚げ	米 十六穀米	梅 小松菜 切り干し大根 人参 いんげん わかめ 人参 葱
30	木	ご飯 マーボー豆腐 ベーコンとじゃが芋の炒め物 大根のスープ	豆腐 ミンチ ベーコン	米 じゃが芋	玉葱 人参 椎茸 筍 葱 コーン 大根 人参 玉葱 小松菜
31	金	十六穀米 油淋鶏と添え野菜 ほうれん草の胡麻和え なめこの味噌汁	鶏肉 うす揚げ	米 十六穀米 胡麻	葱 キャベツ ほうれん草 人参 なめこ 玉葱 人参 ほうれん草

エネルギー 533kcal ・ タンパク質 21g ・ 脂質 18.2g ・ カルシウム 258mg

今月の見本はすみれ組さんです。どうぞご覧ください。
バイキングはさくら組さんがします。