

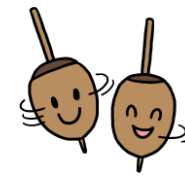


こんだてびょう

令和 7 年 10 月 1 日 王司保育園 3歳以上児クラス



暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人もこどもも食欲の秋を満喫できるというわけです。天気の良い日には旬の食材でお弁当を作って、気持ちのよい秋の空気を吸いながら、こどもといっしょに公園にお出かけをしてみるのもすてきですね。



日	曜	献立名	主 な 材 料	おやつ
1	水	肉じゃが ひじきの和風サラダ 厚揚げのスープ	牛肩肉 ジャが芋 玉ねぎ にんじん しらたき サラダ油 濃口しょうゆ グリンピース 干しひじき きゅうり えのきたけ ロースハム 和風ドレッシング いりごま 生揚げ 緑豆春雨 カットわかめ チンゲン菜 中華だし	牛乳 ビスケット
2	木	とんかつ 中華スープ さつま芋の甘煮 ゼリー	豚ロース 塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 パン粉 サラダ油 濃厚ソース トマト レタス 中華だし 玉ねぎ にんじん 乾しいたけ 木綿豆腐 チンゲン菜 さつま芋 上白糖 ゼリー	カルピス 2色サンド
3	金	親子丼 きゅうりとたくあんの利休和え 味噌汁	若鶏もも肉 油揚げ 玉ねぎ 生しいたけ 葉ねぎ 鶏卵 濃口しょうゆ 上白糖 みりん 清酒 きゅうり たくあん いりごま 里芋 なめこ にんじん 麦味噌 煮干し	牛乳 ドーナツ
4	土	汁ビーフン パナナ	ビーフン 豚もも肉 赤板 キャベツ 玉ねぎ 緑豆もやし にんじん 生しいたけ 小ねぎ サラダ油 中華だし 薄口しょうゆ ごま油 パナナ	ヨーグルト
6	月	ひじきチャーハン ごぼうサラダ すまし汁	豚ミンチ 干しひじき にんじん 青ピーマン 玉ねぎ 上白糖 濃口しょうゆ サラダ油 鶏卵 ごぼう きゅうり ジャが芋 シーチキン水煮 マヨネーズ 昆布 かつお節 カットわかめ 大根 えのきたけ みりん	牛乳 バームクーヘン
7	火	かぼちゃとミートボールのトマトクリームシチュー 小松菜とツナのお浸し プリン	合挽ミンチ 玉ねぎ 鶏卵 パン粉 西洋かぼちゃ ブロッコリー にんじん サラダ油 トマト水煮缶 薄力粉 有塩バター 牛乳 固形フィヨン パルメザンチーズ ぶなしめじ 清酒 小松菜 シーチキン油漬 上白糖 プリン	お茶 クッキー
8	水	ニラ玉 キャベツのごま和え 味噌汁	鶏卵 牛乳 豚肩肉 にら 玉ねぎ サラダ油 濃口しょうゆ 清酒 オイスターソース 上白糖 カットわかめ キャベツ ほうれん草 きゅうり にんじん 穀物酢 いりごま 麦味噌 うどん 木綿豆腐 生しいたけ 煮干し	牛乳 クラッカー
9	木	塩鮭 粉ふき芋 豚汁 ヨーグルト	紅鮭 塩 サラダ油 ジャが芋 パセリ レタス トマト 豚肩肉 油揚げ 大根 白菜 にんじん ごぼう 生しいたけ さつま芋 麦味噌 昆布 ヨーグルト	お茶 せんべい
10	金	あんかけうどん 大根と海藻のサラダ 梨	うどん 豚もも肉 さつま揚げ キャベツ 緑豆もやし ほうれん草 にんじん 生しいたけ サラダ油 中華だし 薄口しょうゆ 清酒 片栗粉 大根 海藻ミックス シーチキン水煮 和風ドレッシング 梨	牛乳 ポテトチップ
11	土	運 動 会 の た め 、 給 食 な し		
14	火	チキンチキンごぼう ハムサラダ わかめスープ	若鶏もも肉 ごぼう 片栗粉 サラダ油 濃口しょうゆ グリンピース ジャが芋 キャベツ プロセスチーズ きゅうり 黄パプリカ ロースハム フレンチドレッシング カットわかめ ぶなしめじ 白ねぎ 中華だし 塩	カルピス ココアパイ
15	水	豚肉と根菜の味噌煮 すまし汁 オレンジ	豚もも肉 大根 れんこん 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ サラダ油 かつお節 昆布 米味噌 上白糖 いりごま 木綿豆腐 赤板 カットわかめ 焼きふ 濃口しょうゆ みりん オレンジ	牛乳 ドーナツ
16	木	白身魚の照り焼き 拌三絲 味噌汁	あかうお 濃口しょうゆ みりん レタス サラダ油 きゅうり 緑豆春雨 ロースハム 鶏卵 穀物酢 上白糖 ごま油 いりごま 大根 にんじん ぶなしめじ 煮干し 麦味噌	お茶 蒸しパン
17	金	鶏肉のごまだれ焼き おからサラダ コンソメスープ	若鶏もも肉 ごま油 しょうが にんにく 白ねぎ すりごま 穀物酢 サラダ油 玉ねぎ 青ピーマン ジャが芋 固形フィヨン きゅうり にんじん おから マヨネーズ ヨーグルト キャベツ さやいんげん ロースハム	牛乳 クラッカー
18	土	ちゃんぽん パナナ	中華麺 豚肩肉 赤板 玉ねぎ キャベツ 緑豆もやし にんじん 乾しいたけ サラダ油 中華だし 塩 こしょう 薄口しょうゆ 清酒 小ねぎ パナナ	プリン
20	月	秋じゃがとソーセージのチーズ焼き ナムル 中華スープ	フランクフルトソーセージ ジャが芋 玉ねぎ にんじん 薄力粉 トマト水煮缶 トマトケチャップ オリーブ油 プロセスチーズ 緑豆もやし ほうれん草 焼きのり いりごま 濃口しょうゆ 鶏卵 木綿豆腐 春雨 中華だし	牛乳 クッキー
21	火	魚フライ 白菜のごま和え 五目汁	あかうお 塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 パン粉 サラダ油 ウスターソース トマト レタス 白菜 きゅうり 濃口しょうゆ 穀物酢 上白糖 いりごま さつま芋 大根 にんじん ごぼう 木綿豆腐 小ねぎ 麦味噌	カルピス 2色サンド
22	水	チキンカレー ビーンズサラダ プリン	若鶏もも肉 ジャが芋 玉ねぎ 西洋かぼちゃ にんじん グリンピース サラダ油 カレールウ スkimミルク トマト水煮缶 大豆水煮缶 きゅうり 赤パプリカ シーチキン水煮 サウザンドレッシング プリン	牛乳 せんべい
23	木	ハンバーグ きのこと青菜のおかか和え ミルクスープ	合挽ミンチ 鶏卵 玉ねぎ パン粉 牛乳 サラダ油 トマトケチャップ レタス ぶなしめじ 清酒 ほうれん草 スイートコーン缶 かつお節 濃口しょうゆ 上白糖 ベーコン 里芋 白菜 にんじん 有塩バター 固形フィヨン	お茶 焼きそば
24	金	炒り豆腐 さつま芋のマーマレード煮 野菜スープ	木綿豆腐 鶏卵 鶏ミンチ 乾しいたけ にんじん 白ねぎ ごま油 濃口しょうゆ みりん 上白糖 昆布 さつま芋 マーマレード 上白糖 玉ねぎ ごぼう 中華だし 清酒	牛乳 ポテトチップ
25	土	焼きスパゲッティ パナナ	スパゲッティ 豚もも肉 濃口しょうゆ 清酒 にんじん キャベツ 緑豆もやし 玉ねぎ 青ピーマン サラダ油 かつお節 お好み焼きソース ウスターソース 青のり 塩 こしょう パナナ	ゼリー
27	月	豆腐の野菜あんかけ 味噌汁 オレンジ	木綿豆腐 西洋かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 緑豆もやし えのきたけ 鶏ミンチ にんじん 濃口しょうゆ みりん 片栗粉 かつお節 ジャが芋 葉ねぎ 麦味噌 煮干し オレンジ	牛乳 バームクーヘン
28	火	鶏の磯辺唐揚げ 野菜の和風レモン和え 味噌汁 ヨーグルト	若鶏もも肉 濃口しょうゆ 清酒 しょうが にんにく 青のり 薄力粉 サラダ油 小松菜 緑豆もやし 麦味噌 にんじん かつお節 薄口しょうゆ レモン果汁 上白糖 里芋 大根 カットわかめ 小ねぎ ヨーグルト	カルピス ココアパイ
29	水	麻婆大根 ふわふわチーズスープ パナナ	豚ミンチ 白ねぎ しょうが 大根 生しいたけ にんじん 小松菜 中華だし 米味噌 みりん 清酒 濃口しょうゆ ごま油 ベーコン ジャが芋 玉ねぎ 鶏卵 パルメザンチーズ パン粉 固形フィヨン パナナ	牛乳 ビスケット
30	木	スペイン風オムレツ ほうれん草サラダ 春雨スープ	鶏卵 牛乳 スkimミルク ベーコン プロセスチーズ ジャが芋 玉ねぎ にんじん 青ピーマン ほうれん草 スイートコーン缶 シーチキン水煮 マヨネーズ 緑豆春雨 チンゲン菜 ぶなしめじ ロースハム 中華だし	お茶 おにぎり
31	金	マカロニシチュー トマトとレタスのサラダ フルーツポンチ	マカロニ 若鶏もも肉 塩 こしょう 玉ねぎ ほうれん草 ぶなしめじ サラダ油 薄力粉 有塩バター 牛乳 スkimミルク かに風味かまぼこ トマト レタス きゅうり ごまドレッシング バイン缶 みかん缶 パナナ	牛乳 カステラ