



10月 給食献立(乳幼児)

2025年 池上わかばこども園
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄
1	水	ご飯 きのこソースハンバーグ キャベツのさっぱり和え 味噌汁	ハンバーグ 厚揚げ・味噌	しめじ・えのき・まいたけ・玉ねぎ キャベツ・人参・コーン 白菜・ねぎ	米 なたね油・濃口しょうゆ・上白糖・酒・片栗粉 青じそドレッシング	牛乳 きな粉ちんすこう	牛乳 きな粉		小麦粉 上白糖 なたね油
2	木	きんぴらちらし寿司 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	牛肉 粉かつお 絹ごし豆腐・味噌	ごぼう・レンコン・人参・グリーンピース ほうれん草・人参 玉ねぎ・しめじ	米・酢・上白糖・塩・酒・上白糖・濃口しょうゆ・みりん・塩・ごま 濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 バナナケーキ	牛乳 鶏卵	バナナ	小麦粉 有塩バター 上白糖
3	金	ミートスパゲティ キャベツのサラダ コンソメスープ	合挽きミンチ コンソメ・ベーコン	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・トマトホール缶・ケチャップ・パセリ キャベツ・人参・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	スパゲティ・塩・なたね油・ウスターソース 和風ドレッシング うす口しょうゆ・塩	お茶 きつねおにぎり	揚げ		ほうじ茶 米 濃口しょうゆ 上白糖 ごま
4	土	ピラフ じゃが芋のスープ バナナ	鶏肉・コンソメ コンソメ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 玉ねぎ・人参 バナナ	米・塩・なたね油 じゃが芋・うす口しょうゆ・塩	牛乳 サラダせん たべっ子ペイ ビー	牛乳		サラダせん たべっ子ペイ ビー
6	月	お月見きのこカレー ツナコーンサラダ 黄桃缶	豚肉・鶏卵 ツナ	エリンギ・しめじ・えのき・玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・コーン・人参 黄桃缶	米・カレールー・なたね油 マヨネーズ	牛乳 さつま芋のみた らしあん	牛乳		さつま芋 上白糖 濃口しょうゆ 片栗粉
7	火	ご飯 鶏肉とひじきの炒め煮 チンゲン菜のボン酢和え 味噌汁	鶏肉・さつま揚げ かに風味かまぼこ 味噌	ひじき・ごぼう・人参・切干大根 チンゲン菜・コーン 玉ねぎ・ねぎ	米 糸こんにゃく・濃口しょうゆ・上白糖・みりん・ごま油 ボン酢 おつゆ麩	牛乳 マフィン	牛乳 鶏卵	干しぶど う	無塩バター 上白糖 小麦粉
8	水	ご飯 さわらの煮付け ブロッコリーのごま和え かき玉汁	さわら 鶏卵	しょうが ブロッコリー・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 濃口しょうゆ・上白糖・酒 ごま・濃口しょうゆ・上白糖 うす口しょうゆ・塩	牛乳 塩マヨポテト	牛乳		じゃが芋 マヨネーズ 塩 片栗粉 なたね油
9	木	ご飯 鶏肉の香味焼き 大根とわかめのさっぱり和え 赤だし	鶏肉 赤だし・味噌	しょうが・ねぎ 大根・わかめ・人参 なめこ・玉ねぎ・みつば	米 濃口しょうゆ・酒・塩・上白糖・ごま油・なたね油 青じそドレッシング	牛乳 ビスコ ぱりんこ	牛乳		ビスコ ぱりんこ
10	金	五目うどん かぼちゃの煮物 乳児:オレンジ 幼児:柿	豚肉・細切り蒲鉾・風味だし汁 風味だし汁	玉ねぎ・椎茸・ねぎ かぼちゃ・グリーンピース オレンジ 柿	うどん・うす口しょうゆ・みりん 濃口しょうゆ・上白糖・みりん	お茶 ごま塩おにぎり		のり	ほうじ茶 米 塩 ごま
11	土	野菜のそぼろ炒め丼 味噌汁 バナナ	合挽きミンチ 絹ごし豆腐・味噌	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・もやし・人参 玉ねぎ・ねぎ バナナ	米・塩・濃口しょうゆ・上白糖・ごま油	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	牛乳		ぼたぼた焼 ラムネ
14	火	ハヤシライス ほうれん草のツナサラダ 黄桃缶	牛肉・コンソメ ツナ	マッシュルーム・玉ねぎ・人参・ケチャップ ほうれん草・人参 黄桃缶	米・なたね油・上白糖・塩・ビーフシチュールー・ハヤシフレーク マヨネーズ	牛乳 ふのラスク	牛乳		おつゆ麩 なたね油 上白糖
15	水	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め もやしの和え物 すまし汁	厚揚げ・豚肉・味噌 ちくわ	玉ねぎ・人参・ピーマン もやし・人参 小松菜・えのき	米 なたね油・濃口しょうゆ・上白糖・酒・片栗粉 濃口しょうゆ・上白糖 おつゆ麩・うす口しょうゆ・塩	牛乳 ブルーベリー ジャムサンド	牛乳		食パン ブルーベリー ジャム

日	曜日	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄
16	木	きのこご飯 白身魚の幽庵焼き 白菜の和え物 味噌汁	ちくわ ホキ・風味だし汁 味噌	しめじ・えのき・人参 レモン果汁 白菜・人参 玉ねぎ・わかめ	米・酒・みりん・塩・うす口しょうゆ 酒・濃口しょうゆ・上白糖 ごま・濃口しょうゆ・上白糖 さつま芋	お茶 チヂミ	豚ミンチ	にら 玉ねぎ	ほうじ茶 小麦粉 片栗粉 ボン酢 ごま油
17	金	ご飯 ひじき入り厚焼き卵 小松菜ともやしの和え物 味噌汁	鶏卵・鶏ミンチ・風味だし汁 ちくわ 絹ごし豆腐・味噌	ひじき・人参・グリーンピース 小松菜・もやし・人参 玉ねぎ・なめこ・わかめ	米 うす口しょうゆ・上白糖・みりん 濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 ふかし芋	牛乳		さつま芋 塩
20	月	塩だれ豚丼 インゲンのツナ和え 味噌汁	豚肉・チキンスープ ツナ 味噌	玉ねぎ・白ねぎ・人参・レモン果汁・しょうが インゲン・人参 大根・しめじ・わかめ	米・塩・ごま油・片栗粉 濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 みかんヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	みかん 缶	上白糖
21	火	☆お誕生会☆ ご飯 ミートローフ ポテトサラダ コンソメスープ	合挽きミンチ・鶏卵・牛乳 コンソメ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ケチャップ 人参・コーン キャベツ・玉ねぎ・パセリ	米 パン粉・塩・なたね油 じゃが芋・マヨネーズ うす口しょうゆ・塩	牛乳 ココアケーキ	牛乳 鶏卵 ホイップ		小麦粉 有塩バター 上白糖 ココア
22	水	ご飯 さわらの照り焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁	さわら 揚げ・風味だし汁 味噌	しょうが 小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ	米 上白糖・濃口しょうゆ・みりん うす口しょうゆ・上白糖・みりん	牛乳 プリン	牛乳		プリンミックス
23	木	ご飯 じゃが豚大豆 きゅうりのボン酢和え 味噌汁	豚肉・大豆 風味だし汁 ちくわ・味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・わかめ・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 じゃが芋・糸こんにゃく・なたね油・濃口しょうゆ・上白糖・みりん ボン酢・濃口しょうゆ	牛乳 クッキー	牛乳		小麦粉 上白糖 有塩バター
24	金	焼きそば ほうれん草のかにかま和え たまごスープ	豚肉・粉かつお かに風味かまぼこ 鶏卵・絹ごし豆腐・チキンスープ	キャベツ・玉ねぎ・人参・青のり ほうれん草・人参 ねぎ	焼きそば・なたね油・焼きそばソース・お好みソース・塩・こしょう 濃口しょうゆ・上白糖 塩	お茶 チーズおかか おにぎり	チーズ 粉かつお		ほうじ茶 米 濃口しょうゆ
25	土	和風チャーハン 味噌汁 バナナ	ツナ・だしの素 味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ・コーン 玉ねぎ・わかめ バナナ	米・なたね油・塩・濃口しょうゆ・なたね油 じゃが芋	牛乳 星たべよ ラムネ	牛乳		星たべよ ラムネ
27	月	高野そぼろ丼 ブロッコリーの和え物 味噌汁	鶏ミンチ・高野豆腐・風味だし汁 揚げ・味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・小松菜	米・濃口しょうゆ・みりん・上白糖・片栗粉 濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 きな粉		ホットケーキ ミックス なたね油
28	火	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 粉ふき芋 かき玉汁	鮭・味噌 鶏卵	キャベツ・えのき・玉ねぎ・人参 青のり 玉ねぎ・みつば	米 上白糖・濃口しょうゆ・酒・濃口しょうゆ・上白糖・酒・みりん・なたね油 じゃが芋・塩 うす口しょうゆ・塩	お茶 お好み焼き	豚ミンチ 鶏卵 風味だし 汁 粉かつお	キャベツ 人参 青のり	ほうじ茶 天かす 小麦粉 お好みソース
29	水	ご飯 油淋鶏 チンゲン菜の中華和え 豆腐のスープ	鶏肉 ツナ 絹ごし豆腐・チキンスープ	白ねぎ・しょうが チンゲン菜・人参 玉ねぎ・わかめ	米 濃口しょうゆ・酒・小麦粉・片栗粉・植物油・上白糖・濃口しょうゆ・酢・ごま油・ごま 濃口しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 塩	牛乳 タルタルトースト	牛乳	コーン	食パン マヨネーズ
30	木	ご飯 豚肉の柳川風 小松菜のおかか和え 味噌汁	豚肉・鶏卵・だしの素 粉かつお 厚揚げ・味噌	玉ねぎ・ごぼう・人参・水菜 小松菜・人参 もやし・わかめ	米 上白糖・濃口しょうゆ うす口しょうゆ・上白糖	牛乳 スイートパンプ キン	牛乳	かぼちゃ	さつま芋 有塩バター 上白糖
31	金	チキンライス ウインナー キャベツのサラダ コーンスープ	コンソメ・鶏肉 ウインナー 牛乳	ケチャップ・玉ねぎ・ミックスベジタブル・のり・ブロッコリー・ミニトマト キャベツ・人参・きゅうり 玉ねぎ・パセリ	米・塩・なたね油 マヨネーズ コーンスープ	牛乳 マーラーカオ	牛乳 鶏卵		小麦粉 上白糖 なたね油 濃口しょうゆ

