

10月

献立表

2025年度
なでしこ保育園

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (カや体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
27 (月)	御狩場焼き	鶏肉		にんにく 生姜	みそ 砂糖 酒 醤油 みりん 粉山椒	なんばこ (上新粉、砂糖 塩、バター ハーフバターの 油) バナナ 牛乳
	ナッツ	イカ		キャベツ 人参 きゅうり きくらげ	砂糖 醤油 酢 塩	
	納豆みそ汁	納豆 薄揚げ		大根 人参 舞茸 えのき 青ねぎ	みそ	
	ごはん		ごはん			
14 28 (火)	根菜カレーライス	豚肉 スキムミルク	ごはん ジャガイモ	たまねぎ 人参 ごぼう レンコン トマト缶	カレールウ 砂糖 ケチャップ	じゃこマヨトースト (食パン、しらす マヨドレ、青のり) 柿 牛乳
	コールスローサラダ		コーン すりごま	キャベツ 黄パプリカ 人参 きゅうり	マヨドレ	
1 15 29 (月)	鮭のきのこあんかけ	鮭	片栗粉	舞茸 えのき 乾しいたけ	塩 砂糖 醤油 かつおだし	さつまいもプリン (さつまいも 豆乳、砂糖 寒天) りんご 牛乳
	ブロッコリーの 塩昆布和え		塩昆布	キャベツ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ	醤油	
	みそ汁	豆腐 わかめ		大根 人参 南瓜	みそ	
	ごはん		ごはん			
2 16 30 (木)	鶏の塩麹焼き	鶏肉			塩麹	麩のきな粉ラスク (麩、油、砂糖 きなこ) バナナ 牛乳
	酢の物	わかめ		キャベツ 人参 きゅうり	砂糖 酢 塩	
	すまし汁	竹輪		玉ねぎ 人参 白菜 舞茸	塩 醤油 みりん	
	ごはん (16日のみ) 煮干しのふりかけ	煮干し	ごはん		砂糖 醤油 みりん	
3 17 (金)	カレイのトマト煮	カレイ		にんにく パセリ トマト缶	塩 砂糖 コンソメ	南瓜クッキー (小麦粉 バター、砂糖 スキムミルク 南瓜) 梨 牛乳
	ジャーマンポテト	ウインナー	じゃがいも	玉ねぎ 人参 パセリ	コンソメ 塩	
	コンソメスープ			玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし えのき	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
31 (金)	カレイのトマト煮	カレイ		にんにく パセリ トマト缶	塩 砂糖 コンソメ	おばけどら焼き (ケーキMIX 南瓜、砂糖、みりん メープルシロップ 豆乳、白あん 南瓜、ココア) オレンジ 牛乳
	ジャーマンポテト	ウインナー	じゃがいも	玉ねぎ 人参 パセリ	コンソメ 塩	
	コンソメスープ			玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし えのき	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
4 18 (土)	中華丼	豚肉	ごはん 片栗粉	たまねぎ 人参 白菜 ピーマン 乾しいたけ	中華だし 砂糖 醤油	わかめおにぎり (米 わかめふりかけ) 果物 ほうじ茶
	みそ汁		さつまいも	大根 人参 青ねぎ	みそ	

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (カや体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
6 20 (月)	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト		生姜 にんにく	ケチャップ カレー粉 塩	フルーツ白玉 (白玉粉、上新粉 豆腐、砂糖、抹茶 食紅、みかん缶 パイナップル、黄桃缶)
	ひじきとレンコンの サラダ	ひじき	コーン ごま	人参 レタス レンコン 枝豆	マヨドレ	
	コンソメスープ	ウインナー		たまねぎ 人参 南瓜 ほうれん草	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
7 21 (火)	サワラのさっぱり煮	サワラ			砂糖 醤油 酢 かつお出汁	人参ジャムサンド (食パン、人参 マールドジヤム 砂糖)
	梅おかか和え	花かつお		キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜	梅干し 砂糖 醤油	
	豆乳みそ汁	豆腐 豆乳	さつまいも	大根 人参 青ねぎ	みそ	
	ごはん		ごはん			
8 22 (水)	鶏の甘酢あんかけ	鶏肉	片栗粉 油 小麦粉	たまねぎ 赤パプリカ	塩 砂糖 酢 醤油 みりん ケチャップ	鬼まんじゅう (ケーキMIX 砂糖、甘酒 油、さつまいも)
	チョレギサラダ	のり	ゴマ ごま油	レタス 水菜 大根 きゅうり 人参 にんにく	鶏ガラだし 醤油	
	中華スープ	あさり わかめ	じゃが芋	白菜 人参 えのき	鶏ガラ 醤油 塩	
	ごはん		ごはん			
9 23 (木)	サバの塩焼き	サバ			塩	ラスク (高野豆腐、牛乳 バター 砂糖 ココア)
	白和え	豆腐	練りごま	人参 ほうれん草 こんにゃく しめじ	白みそ 砂糖 醤油	
	ずまし汁	竹輪		玉ねぎ 人参 南瓜 もやし チンゲン菜	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
10 (金)	いわしバーグ	鶏ミンチ 豆腐 煮干し	片栗粉	玉ねぎ 青ねぎ しょうが	砂糖 醤油 みりん 酒	栗ご飯のおにぎり (米、栗 塩、黒ゴマ)
	厚揚げの煮物	厚揚げ	片栗粉	白菜 人参 小松菜 枝豆	砂糖 醤油 みりん	
	みそ汁		さつまいも	大根 人参 舞茸 白ネギ	みそ	
	ごはん		ごはん			
24 (金)	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 青のり	小麦粉 油			ゴマ団子 (白玉粉、上新粉 豆腐、砂糖 こしあん ねりゴマ、ゴマ 油)
	かみかみ和え	さきイカ		キャベツ 小松菜 人参 れんこん	砂糖 醤油	
	みそ汁	薄揚げ	さつまいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草	みそ	
	ごはん 煮干しのふりかけ	煮干し	ごはん		砂糖 醤油 みりん	
25 (土)	ピラフ	ウインナー	ごはん コーン	たまねぎ 人参 ピーマン	コンソメ 塩	ベアロール (ベアロール ジャム)
	みそ汁	竹輪	じゃが芋	大根 人参	塩 醤油 みりん	