

令和7年度

10月献立表

友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変動することがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶が牛乳を選択します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き かぼちゃサラダ すまし汁（ねぎ カマボコ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／砂糖 ／すりごま（白）／サ ラダ油／エッグケア／ 食パン／マーガリン	鶏肉モモ／みそ／かま ぼこ／牛乳	かぼちゃ／きゅうり／ 玉ねぎ／ねぎ	★シュガートースト 牛乳	
2 木	ごはん 豆腐のそぼろ煮 大根の塩昆布和え みそ汁（ふ わかめ） 麦茶	たべっこどうぶつ／こ め／サラダ油／砂糖／ かたくり粉／麩／マカ ロニ	押豆腐／鶏ひき肉／み そ／きな粉／牛乳	ピーマン／玉ねぎ／大 根／塩昆布／わかめ	★マカロニきなこと 牛乳	
3 金	ごはん れんこんいりつくね ひじきのマヨサラダ みそ汁（小松菜 油あげ） 麦茶	カルデツウエハース／ こめ／かたくり粉／砂 糖／エッグケア／サラ ダ油／ホットケーキの 素	鶏ひき肉／干ひじき／ ツナ缶／みそ／油揚げ ／牛乳	れんこん／えのきたけ ／もやし／きゅうり／ 人参／こまつな／かぼ ちゃ	★お月見蒸しパン 牛乳	
4 土	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツと人参の和え物 みそ汁（もやし ねぎ） 麦茶	クッキー／こめ／サラ ダ油／ごま油／せんべ い	豚モモ／みそ	玉ねぎ／キャベツ／人 参／焼きのり／もやし ／ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	
6 月	ごはん ドライカレー ひじきの炒り煮 ゼリー 麦茶	むらさきいもせんべい ／こめ／サラダ油／し らたき／砂糖／ゼリー ／ビスケット／ソフト せんべい	豚ひき肉／油揚げ／牛 乳	トマト缶詰／人参／玉 ねぎ／干ひじき	ヘアビスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳	
7 火	ごはん 鶏肉の香味焼き 青菜のごま和え 豚汁 麦茶	かぼちゃポーロ／こめ ／ごま油／すりごま （白）／砂糖／さとい も／サラダ油／ホット ケーキの素	鶏肉モモ／みそ／豚モ モ／油揚げ／牛乳	ねぎ／こまつな／人参 ／大根／ごぼう／りん ご	★リンゴケーキ 牛乳	
8 水	ごはん みそ豚 ほうれん草のナムル スープ（コーン えのき） 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラ ダ油／ごま油／砂糖／ すりごま（白）／食パ ン	豚モモ／みそ／ローズ ハム／牛乳	ねぎ／キャベツ／ほう れんそう／もやし／ コーン／えのきたけ／ いちごジャム	★ジャムサンド 牛乳	
9 木	ごはん カレーのごまだれ焼き すき昆布の炒め煮 みそ汁（ふ ちんげんさい） 麦茶	たべっこどうぶつ／こ め／サラダ油／砂糖／ すりごま（白）／しら たき／麩／さつまいも ／黒ごま（いり）	かれい／すき昆布／ち くわ／みそ	人参／グリーンピース／ ちんげんさい	★さつまいもご飯 麦茶	
10 金	ごはん 回鍋肉 もやしときゅうりのおかか和え みそ汁（じゃがいも ねぎ） 麦茶	カルデツウエハース／ こめ／サラダ油／砂糖 ／かたくり粉／じゃが いも／かりんとう／揚 げあられ	豚モモ／みそ／糸けつ り／牛乳	キャベツ／ピーマン／ 人参／もやし／きゅう り／ねぎ	お豆腐屋さんのかりんとう おから入り揚げあられ 牛乳	
11 土	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ煮 大根ときゅうりのドレッシング和え みそ汁（ふ わかめ） 麦茶	せんべい／こめ／砂糖 ／サラダ油／麩／クッ キー	鶏肉モモ／みそ	ねぎ／レモン果汁／大 根／きゅうり／わかめ	クッキー せんべい 麦茶	
14 火	ごはん 豚肉とねぎの炒め煮 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁（油揚げ 玉ねぎ） 麦茶	かぼちゃポーロ／こめ ／サラダ油／砂糖／小 町麩／有塩バター／グ ラニュー糖	豚モモ／みそ／油揚げ ／牛乳	玉ねぎ／ねぎ／きゅう り／人参／わかめ	★おふのシュガーラスク 牛乳	
15 水	ごはん 豆腐と豚肉のチャンプル かぼちゃの含め煮 みそ汁（ふ わかめ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラ ダ油／砂糖／麩／源氏 パイ／カリボテミニ	押豆腐／豚モモ／みそ ／牛乳	人参／もやし／グリーン ピース／かぼちゃ／わ かめ	源氏パイ カリボテミニ 牛乳	
16 木	ペンネミートソース ブロッコリーとツナの和風サラダ スープ（ベーコン コーン） りんごジュース 麦茶	たべっこどうぶつ／ペ ンネ／薄力粉／バター ／ストロベリームース	豚ひき肉／ベーコン／ ツナ／ホイップクリー ム／牛乳	玉ねぎ／ブロッコリー ／きゅうり／人参／ コーン／りんごジュ ース／みかん缶	ストロベリームース 牛乳	
17 金	ごはん 変わりシュウマイ パンサンデー わかめの生姜スープ 麦茶	カルデツウエハース／ こめ／かたくり粉／砂 糖／ごま油／しゅうま いの皮／はるさめ／食 パン／エッグケア	豚ひき肉／しらす干し ／牛乳	玉ねぎ／椎茸／きゅう り／人参／コーン／ね ぎ／わかめ	★しらすトースト 牛乳	
18 土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 きゃべつの浅漬け みそ汁（もやし ねぎ） 麦茶	クッキー／こめ／サラ ダ油／砂糖／ごま油／ せんべい	鶏肉モモ／みそ	玉ねぎ／大根／人参／ キャベツ／きゅうり／ ねぎ／もやし	クッキー せんべい 麦茶	
月平均栄養価（以上児）		エネルギー	486kcal、タンパク質	19.9g、脂質	14.9g、食塩相当量	1.3g
月平均栄養価（未満児）		エネルギー	374kcal、タンパク質	15.4g、脂質	11.6g、食塩相当量	1.0g

令和7年度

10月献立表

友愛保育園

- ・★は手作りおやつです。
- ・平均栄養量が変動することがあります。
- ・都合により一部献立が変更になる場合があります。
- ・1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- ・牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 月	ごはん 豚肉とキャベツの炒め物 春雨サラダ みそ汁（小松菜 ふ） 麦茶	むらさきいもせんべい ／こめ／サラダ油／は るさめ／砂糖／麩／ピ スコ／コンソメリング	豚モモ／ロースハム／ みそ／牛乳	キャベツ／きゅうり／ 人参／こまつな	ビスコ やさしいコンソメリング 牛乳	
21 火	まめくらのパン チリコンカン ブロッコリーとコーンのサラダ スープ（ベーコン ねぎ） 麦茶	かぼちゃポーロ／まめ くらのパン／サラダ油 ／砂糖／こめ	大豆水煮／豚ひき肉／ ベーコン／ツナ	玉ねぎ／人参／トマト 缶詰／ブロッコリー／ コーン／ねぎ／なめ茸 ピン	★なめだけごはん 麦茶	
22 水	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ほうれん草とツナのサラダ スープ（チンゲンサイ コーン） 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラ ダ油／砂糖／麩／ビス ケット／ソフトせんべ い	鶏肉モモ／ツナ缶／牛 乳	マーマレード／ほうれ んそう／人参／きゅう り／玉ねぎ／チンゲン サイ／コーン	ベアビスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳	
23 木	ごはん 鮭の照り焼き（乳児：カレイ） 切干大根の炒め煮 みそ汁（なす ふ） 麦茶	たべっこどうぶつ／こ め／サラダ油／砂糖／ ホットケーキの素	さけ／かれい／ちくわ ／みそ／牛乳	切干しだいこん／人参 ／なす／オレンジ ジュース／マーマレ ード	★オレンジケーキ 牛乳	
24 金	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの塩昆布和え 中華スープ 麦茶	カルデツウエハース／ こめ／サラダ油／こま 油／砂糖／かたくり粉 ／バイシート	押豆腐／豚ひき肉／み そ／ウィンナー／牛乳	人参／ピーマン／ねぎ ／キャベツ／塩昆布／ わかめ／コーン	★くるくるウィンナーパイ 牛乳	
25 土	ごはん 肉野菜炒め 大根のあえもの みそ汁（ふ ねぎ） 麦茶	せんべい／こめ／サラ ダ油／かたくり粉／こ ま油／麩／クッキー	豚モモ／みそ	キャベツ／玉ねぎ／ ピーマン／大根／人参 ／焼きのり／ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	
27 月	ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁（ふ 油あげ） 麦茶	むらさきいもせんべい／ こめ／エッグケア／砂糖 ／サラダ油／麩／かりん とう／あられ	鶏肉モモ／みそ／糸け づり／油揚げ／牛乳	ブロッコリー／きゅう り／人参	お豆腐屋さんのかりんとう おから入り揚げあられ 牛乳	
28 火	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒めもの もやしときゅうりのサラダ みそ汁（ふ わかめ） 麦茶	かぼちゃポーロ／こめ ／サラダ油／エッグケ ア／ごま油／砂糖／麩 ／ホットケーキの素	鶏肉モモ／ロースハム ／みそ／牛乳	玉ねぎ／もやし／きゅ うり／わかめ／バナナ ／レモン果汁	★バナナケーキ 牛乳	
29 水	ごはん 豆腐のミートローフ ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁（じゃがいも 小松菜） 麦茶	鉄塩せん／こめ／かた くり粉／パン粉／サラ ダ油／砂糖／じゃがい も／源氏パイ／カリポ テミニ	鶏ひき肉／押豆腐／干 ひじき／みそ／牛乳	玉ねぎ／人参／ブロッ コリー／コーン／小松 菜	源氏パイ カリボテミニ 牛乳	
30 木	ごはん ゆうあいカレー ブロッコリーとツナの和風サラダ カルシウムヨーグルト 麦茶	たべっこどうぶつ／こ め／じゃがいも／サラ ダ油／有塩バター／薄 力粉／砂糖／すりこま （白）	鶏肉モモ／牛乳／ツナ ／ヨーグルト／みそ	ぶなしめじ／えのきた け／エリンギ／玉ねぎ ／人参／グリーンピース ／ブロッコリー／きゅ うり	★五平餅 麦茶	
31 金	ごはん 白身魚のみそマヨネーズ焼き もやしのごま和え すまし汁（鶏肉 チンゲンサイ） 麦茶	カルデツウエハース／ こめ／エッグケア／砂 糖／すりこま（白）／ ホットケーキの素／サ ラダ油／小麦粉／有塩 バター	かれい／みそ／ロース ハム／鶏肉モモ／ホ イップクリーム／牛乳	もやし／きゅうり／人 参／チンゲンサイ／か ぼちゃ	★ハロウィンケーキ 牛乳	
					カルデツウエハース 麦茶	

今月の“旬”な～んだ？ 【10月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「鮭」です。

今の時季、「秋鮭」という鮭が目につきます。「秋鮭」は鮭の正式な名称ではなく、「白鮭」が本当の名前で、獲れる時季によって呼び名が変わります。春から初夏に獲れれば「時鮭」「時しらす」などと呼ばれますし、秋に獲れれば「秋鮭」と呼ばれます。秋鮭は、脂ののりはあっさりであるものの身のおいしさがあるので、鍋物や炊き込みごはん、西京焼きなどがおすすめです。また北海道の郷土料理、ちゃんちゃん焼きにすると、脂あっさりの方、バターがカバーしてとてもよく合います。

★鮭は栄養豊富な食材

鮭は良質なたんぱく質を豊富に含む魚であり、その中には体内で合成できない「必須アミノ酸」がバランスよく含まれています。必須アミノ酸は、たんぱく質を構成する成分の中でも特に重要とされるもので、日常的に食品からの摂取が求められる成分です。鮭100gあたりには、それらのアミノ酸が全体的に含まれており、動物性たんぱく質源としての価値が高いといえます。また、抗酸化作用のある栄養素や、生活習慣病を予防してくれる栄養価が多く含まれる食材です。脂肪を沢山含んでいますが、カロリーや脂質は低めなので、ダイエットにもお勧めできる食材です。

10/23(木) 鮭の照り焼きで出ます

