



10月給食献立予定表

令和7年度プメハナ リコこども園
プメハナ リコエルアこども園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
1	水	あじの香ばし焼き めんめんキャベツ けんたすーぶ	ビスコ (ポーロ)	牛乳、あじ、ツナ、みそ 豚肉	米、じゃがいも、マヨネーズ パン粉、ごま油、黒ごま	キャベツ、わかめ、レモン果汁 焼きのり	384 458	年長あらたくんが 考えたみそ汁です
2	木	カレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	ジャムケーキ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、鶏卵 無塩バター、ハム	米、じゃがいも、上白糖 ホットケーキ粉、油	玉ねぎ、きゅうり、人参、らっきょう りんご、いちごジャム、グリーンピース レモン果汁	492 562	年長かのんちゃんの リクエストメニューです☆
3	金	鶏肉のマーマレード焼き おからdeポテト風サラダ 麩のスープ	どら焼き (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏肉、おから ハム	米、マヨネーズ、焼ふ じゃがいも	きゅうり、えのきたけ、人参 玉ねぎ、マーマレード	455 570	
6	月	ひじき入り鶏つくね 人参とコーンのサラダ うさぎスープ	お月見ゼリー (ゼリー)	牛乳、鶏肉、みそ 油揚げ	米、じゃがいも、片栗粉 油、上白糖、とうもろこし	人参、玉ねぎ、わかめ ひじき	416 499	年長みずはちゃんが 考えたみそ汁です
7	火	鶏のから揚げ ひじきとツナのサラダ わかめスープ	マシュマロおこし (赤ちゃんウエハース)	牛乳、鶏肉、ツナ 無塩バター	米、片栗粉、油 マヨネーズ、ごま ごま油	玉ねぎ、人参、白ねぎ、 ひじき、わかめ、しょうが にんにく、青のり	449 577	年長あまねちゃんの リクエストメニューです☆
8	水	ラーメン 餃子 ゼリー	じゃがいももち (ポーロ)	牛乳、豚肉、ぎょうざ 無塩バター	中華麺、上白糖 油、ごま、ごま油 片栗粉	人参、もやし チンゲン菜、玉ねぎ	516 671	年長のなちゃんの リクエストメニューです☆
9	木	さわらの西京焼き ほうれん草のごま和え 豆腐のすまし汁	ムーンライト (赤ちゃんビスケット)	牛乳、さわら、木綿豆腐 みそ	米、上白糖、ごま	ほうれん草、人参、わかめ	366 459	
10	金	厚揚げのミートソース煮 ブロッコリーのおかか和え かきたま汁	マカロニあべかわ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、厚揚げ、鶏卵 豚肉、きな粉、かつお節	米、マカロニ、上白糖 とうもろこし	玉ねぎ、ブロッコリー、人参 白ねぎ、わかめ	500 617	
14	火	中華風ローストチキン 春雨サラダ すべしやるすーぶ	きなこ豆 (赤ちゃんウエハース)	牛乳、鶏肉、大豆 かにかまぼこ、きな粉、みそ 豚肉	米、上白糖、春雨 ごま油、ごま	玉ねぎ、きゅうり、みかん缶 人参、しょうが、にんにく、わかめ	466 585	年長りつくんが 考えたみそ汁です
15	水	魚の照り焼き ひじき煮 きのこ汁	かぼちゃドーナツ (ポーロ)	牛乳、めかじき、大豆水煮 鶏肉、みそ、油揚げ	米、上白糖、ホットケーキ粉 油	人参、かぼちゃ、しめじ、しいたけ えのきたけ、葉ねぎ、ひじき、玉ねぎ	470 603	きのこの日なので、 3種類のきのこが きのこ汁に入っています
16	木	食パン ツナとマカロニのグラタン オニオンスープ、バナナ	チヂミ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、ツナ、豚肉 無塩バター、粉チーズ	食パン、マカロニ 小麦粉、パン粉、ごま油 上白糖、とうもろこし	玉ねぎ、人参、ニラ、青のり バナナ	427 559	
17	金	肉団子と春雨のスープ煮 ジャーマンポテト ゼリー	ばりんこ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉、鶏卵 ベーコン	米、じゃがいも、春雨 パン粉、油	玉ねぎ、白菜、人参 干しいたけ、青のり	448 570	
20	月	豚肉の味噌漬け焼き キャベツの甘酢和え お麩のすまし汁	コーンマヨマフィン (赤ちゃんウエハース)	牛乳、豚肉、豆乳 みそ	米、ホットケーキ粉、焼ふ マヨネーズ、上白糖 とうもろこし	きゅうり、キャベツ、えのきたけ 葉ねぎ、青のり、みかん缶 玉ねぎ・人参	465 582	
21	火	鮭のもみじ焼き 栄養きんぴら ほしすーぶ	スティックケーキ (ポーロ)	牛乳、鮭、鶏卵、みそ 豚肉、黒はんぺん 粉チーズ	米、じゃがいも、小麦粉 上白糖、マーガリン、ごま マヨネーズ、油	大根、人参、ごぼう、りんご ピーマン、干しいたけ、青のり	461 580	年長かいとくんが 考えたみそ汁です
22	水	ツナオムレツ キャベツのごま入りサラダ じゃがにらスープ	バナナ (バナナ)	牛乳、鶏卵、ツナ ハム、無塩バター	米、じゃがいも、ごま 上白糖、油、とうもろこし	キャベツ、人参、玉ねぎ きゅうり、にら、バナナ	405 478	
23	木	しいたけどんぶり もやしの酢の物 けんちん汁	ピザまん (赤ちゃんビスケット)	牛乳、木綿豆腐、豚肉 ベーコン、ちくわ、チーズ 油揚げ	米、ホットケーキ粉、上白糖 ごま、油	もやし、玉ねぎ、人参 きゅうり、グリーンピース 干しいたけ	485 599	初登場のピザまんです
24	金	愛情弁当の日						
27	月	鯖のおろし煮 ブロッコリーときのこのサラダ あいどるすーぶ	甘酒フルーツヨーグルト (ヨーグルト)	牛乳、さば、ヨーグルト 木綿豆腐、みそ、豚肉	米、じゃがいも、上白糖 ごま油	きゅうり、人参、しめじ、えのきたけ 大根、ブロッコリー、バナナ	431 519	年長みくりちゃんが 考えたみそ汁です
28	火	豆腐のカレーあんかけ きゅうりのじゃこ和え スープ	もちもちチーズパン (赤ちゃんせんべい)	牛乳、木綿豆腐、豚肉 粉チーズ、しらす干し	米、じゃがいも、白玉粉 上白糖、片栗粉、油 焼ふ	きゅうり、玉ねぎ、人参 えのきたけ、葉ねぎ、ほうれん草	330 413	
29	水	ハンバーグ 粉ふき芋 レタススープ	さくさく卵サブレ (赤ちゃんウエハース)	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵	米、じゃがいも、小麦粉 粉糖、パン粉、油、上白糖	玉ねぎ、レタス、人参、青のり	517 647	みんな大好き！ ハンバーグの日です
30	木	ささみチーズフライ 千切り野菜のサワー 豚汁	ぼたぼた焼き (ポーロ)	牛乳、豚肉、みそ	米、じゃがいも、上白糖 油	大根、きゅうり、切り干し大根 人参、葉ねぎ、ゆかり	368 426	
31	金	お楽しみ給食	お楽しみおやつ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、鶏卵、ウィンナー チキンゲット、無塩バター 粉チーズ、スライスチーズ	スパゲティ、ロールパン 小麦粉、上白糖、油 春巻きの皮	玉ねぎ、人参、レッドキャベツ ピーマン	545 677	ハロウィンのお楽しみメニュー です☆ミイラや魔女が出て きますよ！

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

