

10月 献立表

2025年 一の割自然保育園 くま・きりん・ぞう

日付	曜日	昼食	食 材	午後のおやつ	1人1日 (kcal)	1人1日 (g)
1	水	むぎ御飯／味噌汁 肉豆腐／ かぼちゃサラダ	精白米・押し麦／わかめ・チンゲン菜・人参 豆腐・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・いんげん／南瓜・胡瓜・マヨネーズ	せんべい 麦茶	457	14.5
2	木	御飯／味噌汁 千草焼／塩昆布和え	精白米／キャベツ・玉ねぎ・油揚げ 卵・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・椎茸／ブロッコリー・もやし・人参・塩昆布	お麩きなこラスク ほうじ茶	427	18
3	金	豆乳クリームスパゲティ コンソメスープ／かぶと水菜のサラダ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・小松菜・小麦粉・豆乳 白菜・玉ねぎ／かぶ・水菜・大根・人参	青のりポテト 麦茶	436	16.8
6	月	きのこ御飯／すまし汁 かれいの梅味噌焼き／がんもと野菜の煮物	精白米・しめじ・えのき・椎茸・人参／小松菜・玉ねぎ かれい・ねり梅／がんも・白菜・人参・いんげん	お月見スイートポテト ほうじ茶	419	18.1
7	火	御飯／コンソメスープ タンドリーチキン／人参サラダ	精白米／キャベツ・わかめ・万能ねぎ 鶏肉・ヨーグルト・カレー粉／人参・もやし・胡瓜	ごぼうココアクッキー 麦茶	432	13.8
8	水	むぎ御飯／味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め／納豆和え	精白米・押し麦／白菜・人参・椎茸 豚肉・玉ねぎ・長葱・万能ねぎ／納豆・小松菜・人参	豆腐の焼きドーナツ ほうじ茶	508	18.6
9	木	御飯／すまし汁 鶏肉の厚揚げの味噌炒め／おかかマヨ和え	精白米／じゃがいも・もやし 鶏肉・厚揚げ・玉ねぎ・にら・人参／大根・ほうれん草・人参・マヨネーズ・かつお節	<u>青のり小エビチャーハン</u> 麦茶	487	16.2
10	金	御飯／味噌汁 レバーの唐揚げ甘辛ごま絡め ／キャベツの浅漬け	精白米／チンゲン菜・大根・なめこ 豚レバー・ごま／キャベツ・胡瓜・人参	せんべい ほうじ茶	429	15.1
14	火	御飯／コンソメスープ 鮭のレモン風味焼き／マカロニサラダ	精白米／ほうれん草・玉ねぎ・人参 鮭・小麦粉・レモン汁・バター・パセリ／マカロニ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・マヨネーズ	いもち 麦茶	458	15.7
15	水	チキンカレー 白菜コールスロー／バナナ	精白米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー 白菜・胡瓜・人参／バナナ	せんべい ほうじ茶	436	11.9
16	木	御飯／春雨スープ <u>あっさりかに玉</u> ／チョレギ風サラダ	精白米／春雨・玉ねぎ・チンゲン菜 卵・かにかま・えのき・長葱／キャベツ・胡瓜・人参・のり	ゆかりおにぎり 麦茶	449	12.6
17	金	むぎ御飯／味噌汁 鶏肉の塩竜田焼き／ごま和え	精白米・押し麦／わかめ・もやし・油揚げ 鶏肉／ほうれん草・大根・人参・ちくわ・ごま	抹茶ケーキ ほうじ茶	444	17.9
20	月	御飯／味噌汁 かれいの香味煮／白菜と卵の和え物	精白米／じゃがいも・玉ねぎ・人参 かれい／白菜・卵・小松菜・人参	豆腐の米粉ココアケーキ 麦茶	428	16.6
21	火	にんじん御飯／すまし汁 鶏のつくね焼き／さつまいもの味噌炒め	精白米・人参／わかめ・もやし・大根葉 鶏挽肉・玉ねぎ・豆腐／さつまいも・人参	チヂミ ほうじ茶	475	17.3
22	水	御飯／味噌汁 豚肉のマーマレード炒め／春雨サラダ	精白米／チンゲン菜・大根 豚肉・玉ねぎ・人参・マーマレード／春雨・胡瓜・人参・ツナ・ごま	カレー風味じゃがバター 麦茶	459	14.5
23	木	むぎ御飯／味噌汁 チキンカツ／おひたし	精白米・押し麦／ほうれん草・玉ねぎ・人参 鶏肉・小麦粉・パン粉／キャベツ・もやし・人参	せんべい ほうじ茶	441	16.1
24	金	ロールパン／コンソメスープ 豆乳グラタン ／レモン風味サラダ	ロールパン／白菜・万能ねぎ 豆腐・チンゲン菜・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・小麦粉・豆乳・パン粉・チーズ／大根・胡瓜・人参・レモン汁	焼きおにぎり 麦茶	459	13.9
27	月	むぎ御飯／すまし汁 鶏肉の味噌バター焼き／ごまマヨサラダ	精白米・押し麦／小松菜・大根・油揚げ 鶏肉・バター／キャベツ・ブロッコリー・人参・マヨネーズ・ごま	米粉のさつまいも蒸しパン ほうじ茶	442	16.2
28	火	ポークカレー わかめサラダ／オレンジ	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー わかめ・白菜・人参／オレンジ	<u>ミルクゼリー</u> 麦茶	488	13.4
29	水	赤飯／すまし汁 さばの幽庵焼き／根菜の炒り煮	精白米・もち米・小豆・ごま／ほうれん草・キャベツ さば・ゆず／大根・人参・ごぼう・さつま揚げ	バナナケーキ スキムミルク	574	19.6
30	木	御飯／味噌汁 豚肉のきのこの生姜焼き／梅肉和え	精白米／わかめ・厚揚げ・白菜 豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・エリンギ／もやし・小松菜・人参・ねり梅	せんべい 麦茶	406	15.2
31	金	ツナピラフ／クリームスープ 鶏肉のケチャップ焼き／紫キャベツ入りサラダ	精白米・ツナ・人参・パセリ／チンゲン菜・玉ねぎ・シチューの素・牛乳 鶏肉／紫キャベツ・キャベツ・胡瓜・人参	かぼちゃソフトクッキー ほうじ茶	489	17.6

4	土	けんちん丼 味噌汁	精白米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・椎茸・万能ねぎ チンゲン菜・じゃがいも		369	14.6
11	土	チキンピラフ コンソメスープ	精白米・鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・パセリ 豆腐・白菜		317	13.3
18	土	豚丼 味噌汁	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参 大根・キャベツ		374	13.1
25	土	キーマカレー バナナ	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・カレールー バナナ		402	12

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

身長を伸ばす

健脳食

天高く馬肥える秋と言いたいところですが、年々、夏の期間が長くなってしまい、秋が短く、冬が到来しそうです。命を守る作物にも大きな影響が出ている様です。時代の変化と並行して日本人の食文化も和食から洋食に変わり、生活習慣病が増え、平均寿命は延びましたが、病気を患う方も増えています。そこで次世代の若い方々に知っておいて欲しいのは、女子栄養大学の創始者である香川綾先生の「献立は病気にしない」という理念です。三白といって、白米、白砂糖、精製塩の摂り過ぎは体に悪い影響を与えます。時々、白米を胚芽米にしてみることをおすすめします。

