

10月献立表

2025年							一の割自然保育園・りす組	
日付	曜日	朝おやつ	昼食	食 材	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	
1	水	ヨーグルト	むぎ御飯／味噌汁 肉豆腐／ かぼちゃサラダ	精白米・押し麦／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	419	14.1	
2	木	スキムミルク	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 麦茶	363	16.6	
3	金	豆乳ココア	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	406	15.8	
6	月	スキムココア	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 麦茶	368	16.4	
7	火	豆乳	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・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	387	12.4	
8	水	ヨーグルト	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 麦茶	454	17.8	
9	木	スキムミルク	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	青のり小エビチャーハン 麦茶	412	15.2	
10	金	豆乳ココア	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 麦茶	400	14.2	
14	火	豆乳	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	いももち 麦茶	409	14.2	
15	水	ヨーグルト	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 麦茶	401	12	
16	木	スキムミルク	御飯／春雨スープ あっさりかに玉 ／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	386	12.5	
17	金	豆乳ココア	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／もやし・油揚げ 鶏肉／ほうれん草・大根・人参・ちくわ・ごま	お麩ラスク 麦茶	370	15	
20	月	スキムココア	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	豆腐入りおじや 麦茶	346	16.3	
21	火	豆乳	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／もやし・大根葉 鶏挽肉・玉ねぎ・豆腐／さつまいも・人参	チヂミ 麦茶	422	15.9	
22	水	ヨーグルト	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	414	14.2	
23	木	スキムミルク	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 麦茶	379	14.8	
24	金	豆乳ココア	御飯／コンソメスープ 豆乳グラタン ／レモン風味サラダ	精白米／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	464	12.7	
27	月	スキムココア	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	ふかしいも 麦茶	358	14.3	
28	火	豆乳	ポークカレー 白菜のサラダ／オレンジ	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー 白菜・人参／オレンジ	ミルクゼリー 麦茶	435	13	
29	水	ヨーグルト	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	479	17.6	
30	木	スキムミルク	御飯／味噌汁 豚肉のきのこの生姜焼き ／梅肉和え	精白米／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	363	14.4	
31	金	豆乳ココア	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 麦茶	430	16.2	

4	土		けんちゃん丼 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		285	11.6
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		254	10.4
18	土		豚丼 味噌汁	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参 大根・キャベツ		300	10.6
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		322	9.5

★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。

