

2025年 10月分献立表

ふらっと保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	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		午 後
1	・ 水	ごはん チャプチェ風 みそ汁（豆腐、なめこ） 果物（柿） 麦茶	緑豆はるさめ 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ごま油 ブロッコリー、ポップコーン	豚肉 絹ごし豆腐 みそ 牛乳	青ピーマン 柿 乾きくらげ にんじん なめこ たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 ポップコーン（塩） 麦茶 牛乳	
2	・ 木	ごはん 鯖の煮つけ かぶの甘酢あえ みそ汁（キャベツ、ごぼう） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 中華めん ごま油	みそ さば 豚肉 牛乳	キャベツ しょうが ごぼう きゅうり コーン缶缶 チンゲンサイ、かぶ	ヨーグルト 麦茶 しょうゆラーメン 麦茶 牛乳	
3	・ 金	ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き ブロッコリーとコーンの中華サラダ 春雨スープ 麦茶	緑豆はるさめ 精白米 うるち米 ノンエッグマヨネーズ ブロッコリー油 ごま油、上白糖 米粉、白ごま	鶏肉 みそ 牛乳	ブロッコリー コーン缶缶詰 にんじん たまねぎ 切干大根 にら	せんべい 麦茶 牛乳 チヂミ、チヂミたれ 麦茶 牛乳	
4	・ 土	カレーうどん 大根サラダ 果物（もも缶） 麦茶	調合油 片栗粉 干しうどん 上白糖 アレルギーフリーカレー ぶどうパン	豚肉 油揚げ 牛乳	黄桃缶 にんじん だいこん たまねぎ さやいんげん きゅうり	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
6	・ 月	デミハヤシライス さわやかキャベツ スープ（かぶ） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ブロッコリー油 白玉粉 片栗粉、コーンフレーク	豚肉 豆腐 牛乳	野菜ジュース グリーンピース パイン缶 キャベツ、えのきたけ たまねぎ、かぶ きゅうり、かぶ 葉	クラッカー 麦茶 牛乳 6日【十五夜】月見団子 20日：コーンフレーク 麦茶、牛乳	
7	・ 火	ごはん 鯖のゆかり揚げ 小松菜と人参のナムル みそ汁（茄子、えのき） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 小麦粉 ごま油 ババロアの素	みそ さわら 牛乳	ふりかけ ゆかり にんじん なす こまつな えのきたけ	せんべい 麦茶 牛乳 ババロアムース 麦茶 牛乳	
8	・ 水	ごはん 鶏のパン粉焼き れんこんのマリネ みそ汁（白菜、さつまいも） 麦茶	調合油、上白糖 精白米 うるち米 乾燥パン粉 ホットケーキミックス粉 ノンエッグマヨネーズ さつまいも	鶏肉 みそ 牛乳	パセリ粉 れんこん はくさい にんじん オレゴンジュース	ビスケット 麦茶 牛乳 人参マフィン 麦茶 牛乳	
9	・ 木	栗ごはん 鯖のちゃんちゃん焼き すまし汁（チンゲン菜、油揚げ） 果物（りんご） 麦茶	くり 調合油 精白米 うるち米 上白糖 アレルギーフリーワインナー ブロッコリー油	油揚げ みそ さけ アレルギーフリーワインナー 牛乳	チンゲンサイ キャベツ りんご ぶなしめじ にんじん 青ピーマン、たまねぎ	ヨーグルト 麦茶 おやつナポリタン 麦茶 牛乳	
10	・ 金	ごはん 厚揚げと茄子の中華風炒め 白菜の塩昆布和え みそ汁（麩、人参） 麦茶	精白米 うるち米 小町麩 上白糖 ごま油	豚ひき肉 生揚げ みそ 牛乳	塩昆布 チンゲンサイ はくさい にんじん なす、にんにく たまねぎ、きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 みそおにぎり 麦茶 牛乳	
11	・ 土	あんかけ焼きそば スープ（わかめ、もやし） 果物（みかん缶） 麦茶	調合油 蒸し中華めん 片栗粉 ごま油 黒糖ロールパン	豚ひき肉 牛乳	乾しいたけ かつわかめ りょくとうもやし みかん缶 はくさい にんじん、たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	
14	・ 火	ごはん 鰯の塩麹焼き 里芋と野菜の鶏そぼろ煮 みそ汁（切干大根、ほうれん草） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 さといも 上白糖 ビーフン、ごま油	鶏ひき肉 みそ たら 牛乳 アレルギーフリーベーコン	切干大根 いんげん ほうれんそう にんじん きくらげ キャベツ	せんべい 麦茶 牛乳 ビーフン 麦茶 牛乳	
27	月	中華丼 胡瓜とわかめの酢の物 きのこスープ 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ブロッコリー油 ごま油 食パン、いちごジャム	豚肉 アレルギーフリーベーコン 牛乳	乾しいたけ チンゲンサイ かつわかめ まいたけ にんじん、えのきたけ たまねぎ、きゅうり	クラッカー 麦茶 牛乳 ジャムサンド（イチゴ） 麦茶 牛乳	
30	木	ごはん 白身魚のおろし煮 がね【鹿児島県】 みそ汁（もやし、油揚げ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 米粉 小麦粉 上白糖 さつまいも、干しうどん	油揚げ シルバー みそ 牛乳	りょくとうもやし にんじん にら だいこん しょうが かつわかめ、ねぎ	ヨーグルト 麦茶 わかめうどん 麦茶 牛乳	
31	金	【ハロウィン】 ロールパン ドラキュラスープ コルカノン（アイルランド料理） 麦茶	ホット ロールパン ブロッコリー油 調合油 ホットケーキミックス粉 上白糖	アレルギーフリーワインナー アレルギーフリーベーコン 牛乳	乾燥ひじき ブロッコリー パセリ粉 かぼちゃ トマト缶 キャベツ、たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 【ハロウィンおやつ】 ハロウィンクッキー 麦茶、牛乳	
22	水	【お誕生日会】 ごはん しゅうまい風 ブロッコリーサラダ みそ汁（南瓜、しめじ） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ノンエッグマヨネーズ しゅうまいの皮 ごま油、カレー	豚ひき肉 みそ 生クリーム 牛乳	黄パプリカ グリーンピース 乾しいたけ ブロッコリー ぶなしめじ、パイン缶 たまねぎ、かぼちゃ	ビスケット 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。