



10月給食献立表



2025年 カレールウ・ロースハム・ベーコン・ウインナー・マヨネーズ・焼き竹輪はアレルギー対応しています。 林田保育園

日曜	食	3未(10時)	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
		ミルク				
1水	牛肉の甘辛炒め ツナサラダ 豆腐のスープ バナナ	さきすめ	さつまいも 蒸しパン	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・すめ 牛肉・ツナ缶・豆腐	ごま油・上白糖・マヨネーズ さつまいも・ホットケーキMIX 調合油	たまねぎ・ピーマン キャベツ・きゅうり・人参 椎茸・小松菜・バナナ
2木	グリルチキン 切干大根の煮物 えのきのみそ汁 みかん	パン	フルーチェ	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鶏肉 油揚げ・竹輪・豆腐・煮干 みそ	パン・じゃがいも・上白糖 薄力粉・調合油	赤ピーマン・切干し大根 グリーンピース・人参・ひじき えのきたけ・ねぎ・わかめ みかん缶詰・いちご果汁
3金	かれいのみぞれ煮 ごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁 みかん	シガーフライ	チーズチヂミ	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・かれい ベーコン・油揚げ・煮干・みそ 豚ひき肉・チーズ	せんべい・上白糖・マヨネーズ 薄力粉・米粉・ごま油	生姜・大根・ごぼう・人参 きゅうり・ねぎ・かぼちゃ にら・みかん缶詰
4土	肉うどん 煮干かりんと チーズ バナナ	乳酸菌飲料	スナックパン	乳酸菌飲料・牛肉・煮干 チーズ	うどん・上白糖・マーガリン パン	人参・椎茸・小松菜・ねぎ バナナ
6月	鶏肉のさっぱり煮 スパサラダ 小松菜のみそ汁 みかん	ビスケット	スマイルポテト	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鶏肉 みそ・煮干・ロースハム	ビスケット・上白糖 パスタ・マヨネーズ じゃがいも	生姜・きゅうり・人参 小松菜・たまねぎ みかん缶詰
7火	カレーライス キャベツの甘酢和え ゆで卵 チーズ みかん	さきすめ	チョコスコーン	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・すめ 豚肉・油揚げ・卵・チーズ	じゃがいも・調合油・上白糖 ごま・ホットケーキMIX マーガリン・チョコレート	たまねぎ・人参・しめじ ほうれん草・コーン・キャベツ みかん缶詰
8水	ミルクパン メンチカツ ブロッコリーのサラダ きのこのスープ みかん	シガーフライ	ひじきおにぎり	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・ツナ缶 豚肉・鶏肉・油揚げ	せんべい・パン・調合油 パン粉・マヨネーズ・米	たまねぎ・ブロッコリー・人参 コーン・椎茸・えのきたけ しめじ・白菜・みかん缶詰 ごぼう・ほしひじき
9木	みそ焼肉 さつまいものレモン煮 すまし汁 バナナ	パン	わらびもち	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・牛肉 みそ・豆腐・かまぼこ 煮干・きな粉	パン・上白糖・ごま さつまいも・くずでん粉	人参・キャベツ・たまねぎ ピーマン・レモン ねぎ・わかめ・バナナ
10金	鮭の洋風焼き ハム入りごま和え わかめのみそ汁 みかん	かみかみこんぶ	フルーツ ヨーグルト	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鮭 チーズ・ロースハム・豆腐 みそ・煮干・ヨーグルト	マヨネーズ・ごま・上白糖	昆布・たまねぎ・コーン・パセリ キャベツ・もやし・人参・わかめ みかん缶詰・バナナ・もも缶詰
11土	第47回運動会					
13月	スポーツの日					
14火	肉団子の甘辛煮 おきな和え キャベツのみそ汁 バナナ	ビスケット	じゃこトースト	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鶏肉 煮干・みそ・しらす干し	ビスケット・上白糖 食パン・マヨネーズ	たまねぎ・人参・ピーマン きゅうり・たくあん・昆布 キャベツ・わかめ・バナナ
15水	豚と大根の煮物 青菜のごま和え なめこのみそ汁 みかん	さきすめ	りんごのタルト	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・すめ 豚肉・煮干・みそ	上白糖・ごま・麩・タルト	大根・ほうれん草・人参・もやし なめこ・ねぎ・わかめ みかん缶詰・りんご
16木	♥誕生日会♥ ピラフ 鶏肉のから揚げ シーザーサラダ 白菜スープ みかん	シガーフライ	ケーキ	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・ベーコン 鶏肉・チーズ	せんべい・米・バター 調合油・片栗粉 マヨネーズ・ショートケーキ	人参・たまねぎ・しめじ コーン・グリーンピース・生姜 キャベツ・きゅうり 白菜・えのきたけ・パセリ みかん缶詰・もも缶詰
17金	五目寿司 鮭の塩焼き ポテトサラダ すまし汁 バナナ	かみかみこんぶ	サイダーゼリー	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・油揚げ 竹輪・高野豆腐・卵・さわら ロースハム・豆腐 かまぼこ・煮干	米・上白糖・調合油 じゃがいも・マヨネーズ ゼリーの素	昆布・椎茸・れんこん・人参 きぬさや・のり・きゅうり わかめ・根みつば・バナナ みかん缶詰
18土	中華そば 煮干かりんと チーズ バナナ	乳酸菌飲料	スナックパン	乳酸菌飲料・豚肉・煮干 チーズ	中華めん・上白糖・マーガリン パン	人参・もやし・椎茸・ねぎ ほうれん草・バナナ
20月	麻婆豆腐 中華風酢の物 もやしスープ みかん	パン	フライドポテト	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豚肉 豆腐・みそ・ロースハム	パン・上白糖・ごま油・春雨 ごま・じゃがいも	にんにく・生姜・人参・たまねぎ ねぎ・きゅうり・わかめ・もやし にら・みかん缶詰
21火	ミルクパン ビーフシチュー 野菜炒め チーズ バナナ	ビスケット	昆布おにぎり	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・牛肉 ベーコン・チーズ	ビスケット・パン・じゃがいも 調合油・米・ごま	たまねぎ・人参・しめじ・コーン グリーンピース・キャベツ ブロッコリー・バナナ 塩昆布・たくあん
22水	しょうが焼き いんげんのサラダ 大根のみそ汁 みかん	さきすめ	ココアちんすこう	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・すめ 豚肉・ツナ缶・油揚げ・煮干 みそ	上白糖・調合油・マヨネーズ 薄力粉	たまねぎ・人参・生姜 コーン・さやいんげん ねぎ・大根・みかん缶詰
23木	かぼちゃグラタン ブロッコリーのしらす和え ふのみそ汁 みかん	かみかみこんぶ	あおのり ビスケット	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鶏肉 チーズ・しらす・みそ・煮干	マカロニ・バター・薄力粉・麩 上白糖・調合油	昆布・西洋かぼちゃ・しめじ グリーンピース・たまねぎ ブロッコリー・人参 わかめ・みかん缶詰・あおさ
24金	白身魚のフライ れんこんのきんぴら ニラともやしのみそ汁 みかん	シガーフライ	チーズケーキ	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・竹輪 すけとうだら・油揚げ・煮干 みそ・チーズ・生クリーム・卵	せんべい・調合油・マヨネーズ ごま・上白糖・薄力粉・バター ビスケット	たまねぎ・れんこん・ひじき 人参・グリーンピース・もやし にら・みかん缶詰・レモン果汁
25土	きのこスパゲティ 煮干かりんと チーズ バナナ	乳酸菌飲料	スナックパン	乳酸菌飲料・ベーコン・煮干 チーズ	パスタ・バター・上白糖 マーガリン・パン	えのきたけ・しめじ・椎茸 人参・たまねぎ・ねぎ・にんにく バナナ
27月	フライドチキン ひじきのサラダ ごぼうのみそ汁 みかん	ビスケット	プリン	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鶏肉 卵・ツナ缶・油揚げ・煮干 みそ	ビスケット・薄力粉・調合油 マヨネーズ・プリンの素	生姜・にんにく・ひじき きゅうり・人参・ねぎ ごぼう・みかん缶詰
28火	豚汁 白菜の塩昆布和え ゆで卵 チーズ みかん	パン	ほうれん草の マフィン	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豚肉 油揚げ・豆腐・竹輪・みそ 煮干・卵・チーズ	パン・さつまいも・調合油 ホットケーキMIX・バター 上白糖	大根・人参・ごぼう・椎茸 ねぎ・生姜・白菜・塩昆布 ほうれん草・みかん缶詰
29水	レバーのカレー炒め 大根サラダ 豆腐のみそ汁 バナナ	さきすめ	メロンパン	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・すめ 鶏肝臓・豆腐・油揚げ・煮干 みそ	上白糖・ポテトチップス マヨネーズ・パン	たまねぎ・ピーマン 生姜・大根・人参・きゅうり ねぎ・わかめ・バナナ
30木	肉じゃが ソーセージ天ぷら のり汁 みかん	シガーフライ	きな粉ふ菓子	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豚肉 牛肉・魚肉ソーセージ 豆腐・きな粉	せんべい・じゃがいも・上白糖 天ぷら粉・調合油・焼きふ マーガリン	たまねぎ・人参 椎茸・グリーンピース あおさ・ねぎ・みかん缶詰
31金	鮭の照り焼き ポパイサラダ かぼちゃのポタージュ みかん	かみかみこんぶ	ハロウィン クッキー	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鮭 ロースハム・生クリーム	マヨネーズ・薄力粉 ホットケーキMIX・バター 上白糖	昆布・ほうれん草・人参 コーン・かぼちゃ・パセリ みかん缶詰

※ご飯は3未のみです。3未の10時のおやつも食品目に記載しています。8日、21日はパンの日、17日は特別献立です。黄、青、白組はご飯はいりません。
16日は誕生日会です。黄、青、白組はご飯はいりません。お米を1合持ってきてください。 ※都合により献立が変更になることがあります。