



令和7年度 10月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
1 (水)	食パン 鶏つみれスープ 野菜のじゃこサラダ	バナナ	食パン 中華揚げ麺、油 砂糖、片栗粉 ごま油、菓子	牛乳、鶏肉 しらす干し	オレンジ、キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、しいたけ わかめ、しょうが、ねぎ	しょうゆ、酢 がらスープ素 塩 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2)牛乳 こつぶポテコ 牛乳
2 (木)	白飯 鶏と揚げじゃがいもの出汁かけ 白菜のすまし汁	オレンジ	米、じゃがいも ホットケーキ粉 油 片栗粉、砂糖	鶏肉、大豆 脱脂粉乳、栗 煮干し	バナナ、はくさい、えのきたけ にんじん、ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン こんぶ、しょうが	かつお昆布だし しょうゆ 酒、塩 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2)牛乳 マロン蒸しパン ミルク
3 (金)	食パン さけのコーンクリームかけ 茹でいんげん じゃがいもスープ	バナナ	さつまいも 食パン じゃがいも 砂糖	さけ、豆乳、牛乳	オレンジ、りんご、たまねぎ さやいんげん、クリームコーン ほうれんそう、にんじん 干しぶどう、レモン	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2)牛乳 さつま芋とリンゴの重ね煮 牛乳
4 (土)	う ん ど う 会						
6 (月)	もみじ御飯 うさぎのハンバーグ きゅうりとにんじんのサラダ かぼちゃのだんご汁	バナナ	米、米粉 ごま油 砂糖、油 菓子	牛乳、みそ 豚肉、ごま	かぼちゃ、バナナ、にんじん だいこん、きゅうり、ねぎ ごぼう、こんぶ	かつお昆布だし ケチャップ、酒 酢、しょうゆ 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2)牛乳 源氏パイ 牛乳
7 (火)	食パン いわしと南瓜の落としあげ きゅうりもみ 野菜みそ汁	オレンジ	食パン、小麦粉 砂糖、油 マーガリン 片栗粉	脱脂粉乳、いわし おから、卵、みそ 煮干し、黒ごま	オレンジ、きゅうり、かぼちゃ はくさい、だいこん、たまねぎ にんじん、えのきたけ、わかめ ひじき、こんぶ、しょうが	ケチャップ しょうゆ、酒、塩 ベーキングパウダー 麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2)牛乳 おからスコーン ミルク
8 (水)	白飯 豚肉の香味炒め 小松菜スープ	柿	米、油 菓子	牛乳、豚肉、ごま	かき、たまねぎ、もやし キャベツ、にんじん、こまつな ねぎ、にんにく	しょうゆ、酒 がらスープ素 塩 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2)牛乳 ハーベスト 牛乳
9 (木)	食パン れんこんつくね キャベツとトマトのサラダ チンゲン菜のみそ汁	バナナ	食パン、砂糖 さつまいも 片栗粉、油 乳・卵なしホットケーキ粉	鶏肉、豆腐 脱脂粉乳、みそ	バナナ、れんこん、キャベツ チンゲンサイ、もやし ねぎ、トマト、コーン わかめ、しょうが	かつお昆布だし しょうゆ、酢 塩 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2)牛乳 さつま芋蒸しパン ミルク
10 (金)	麦飯 春雨のマヨネーズ和え 鶏肉入り野菜みそ汁	オレンジ	米、糸こんにゃく 卵不使用マヨネーズ はるさめ、押麦 油、菓子	卵、鶏肉、ちくわ かまぼこ、みそ、ごま 煮干し、牛乳	オレンジ、きゅうり、かぼちゃ キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、ごぼう、こんぶ	塩、しょうゆ 麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2)牛乳 ぼたぼた焼き 牛乳
11 (土)	カリビアンスパゲッティ 牛乳	バナナ	スパゲッティ 油、砂糖 菓子	牛乳、豚肉、牛肉	バナナ、たまねぎ、にんじん トマト缶	ケチャップ ウスターソース しょうゆ、塩 カレー粉、麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2)牛乳 雪の宿 お茶
14 (火)	白飯 ごぼうとベーコンの炒り煮 じゃがいもとあげのみそ汁	オレンジ	米、じゃがいも 砂糖、油 菓子	脱脂粉乳、みそ 油あげ、煮干し、ごま ベーコン(乳・卵なし)	オレンジ、れんこん、にんじん たまねぎ、ごぼう、白ねぎ ねぎ、こんぶ	しょうゆ 麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2)牛乳 ミニサラダ ミルク
15 (水)	いもごはん 豚かつ マカロニサラダ わかめのすまし汁	ゼリー	米、さつまいも、油 小麦粉、マーガリン、ココア 砂糖、マカロニ 卵不使用マヨネーズ、パン粉	牛乳、豚肉、豆腐 卵、はんぺん、煮干し ハム(乳・卵なし)	たまねぎ、にんじん、きゅうり えのきたけ、ねぎ、わかめ こんぶ	お好みソース しょうゆ、酒 ベーキングパウダー 塩、麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2)牛乳 マーブルケーキ 牛乳
16 (木)	白飯 切干大根と豚肉の中華炒め そうめん汁	オレンジ	米 ホットケーキ粉 そうめん、油 砂糖、ごま油	豆腐、脱脂粉乳、豚肉 かまぼこ、さつまあげ 煮干し	たまねぎ、バナナ、にんじん ピーマン、にら 切干だいこん、わかめ 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ 酒、塩 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2)牛乳 豆腐ドーナツ ミルク

給食室からの お知らせ

実りの秋、食欲の秋です。新米がとれ、食べ物のおいしい季節です。「食欲の秋」は、だんだん気温が下がり、冬に向けて体温の維持にエネルギーを必要とするためとも言われています。子どもたちも食べる量が増えていきます。旬の食材を味わい、実りの秋を楽しみましょう。



※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

9月分の主食・副食費の引き落とし日

10/20(月)です



令和7年度 10月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
17 (金)	食パン マカロニのホワイトソース煮 きのこのスープ 	食パン、さつまいも じゃがいも マカロニ、油 砂糖、小麦粉	牛乳、豆乳、鶏肉 チーズ、ごま	かき、たまねぎ、コーン こまつな、しいたけ、しめじ えのきたけ	しょうゆ パセリ粉 がらスープ素 塩、麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2)牛乳 大学芋 牛乳
18 (土)	醤油ラーメン 牛乳 バナナ	中華めん 砂糖 菓子	牛乳、豚肉	バナナ、もやし、たまねぎ にんじん、ねぎ、しょうが	白だし、しょうゆ がらスープ素 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2)牛乳 チョイス お茶
20 (月)	白飯 ひき肉のハヤシ風 和風野菜サラダ オレンジ	米、砂糖、油 菓子	牛乳、豚肉、ちくわ かにかまぼこ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ にんじん、グリーンピース ひじき	酢、しょうゆ、塩 ハヤシフレック (乳・卵なし) 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2)牛乳 瀬戸の汐揚げ 牛乳
21 (火)	食パン じゃがいもの重ね煮 卵と白菜のスープ オレンジ スノーボール作り (つき)	食パン、じゃがいも 小麦粉、粉糖 コーンスターチ 油、マーガリン	卵、脱脂粉乳 ベーコン(乳・卵なし)	たまねぎ、オレンジ はくさい、にんじん	しょうゆ、塩 がらスープ素 パセリ粉 麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2)牛乳 スノーボール ミルク
22 (水)	わかめごはん 鯖のみぞれ煮 南瓜のみそ汁 バナナ	米、油 片栗粉、砂糖 菓子	さば、みそ、油あげ 煮干し 飲むヨーグルト	バナナ、だいこん、かぼちゃ キャベツ、たまねぎ、にんじん グリーンピース、わかめ、こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2)牛乳 きな粉餅せんべい 鉄強化飲むヨーグルト
23 (木)	白飯 厚あげのケチャップ煮 白菜のすまし汁 オレンジ	米、食パン 油、片栗粉	生揚げ、脱脂粉乳 豚肉	はくさい、たまねぎ、オレンジ えのきたけ、にんじん、コーン りんごジャム、ねぎ	酒、しょうゆ、塩 かつお・昆布だし ケチャップ、中濃ソース パセリ粉、麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2)牛乳 ジャムパン ミルク
24 (金)	食パン カレー風味ローストチキン さつまいもマヨサラダ 冬瓜のスープ バナナ	食パン さつまいも マカロニ、砂糖 卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏肉、豆腐 きな粉	バナナ、とうがん、コーン きゅうり、にんじん、わかめ にんにく、しょうが	ケチャップ、酒 しょうゆ、塩 がらスープ素 カレー粉、麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2)牛乳 マカロニあべかわ 牛乳
25 (土)	きつねうどん 牛乳 オレンジ	うどん、砂糖 菓子	牛乳、油あげ、鶏肉 かまぼこ、煮干し	オレンジ、たまねぎ、にんじん ねぎ、わかめ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2)牛乳 こつぶっこ お茶
27 (月)	白飯 魚の生姜照り煮 ピーマンのおかか和え ほうれん草のすまし汁 オレンジ クッキーの型抜き (ひかり)	米、砂糖 マーガリン 小麦粉	牛乳、あかうお 煮干し、かつお節	オレンジ、たまねぎ、ピーマン 赤ピーマン、にんじん えのきたけ、ねぎ、しょうが こんぶ、ほうれん草	しょうゆ、酒 みりん、塩 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2)牛乳 ブレーンクッキー 牛乳
28 (火)	白飯 ビーフカレー キャベツとコーンのサラダ バナナ	米、じゃがいも 食パン、砂糖 マーガリン、油 グラニュー糖	牛肉、脱脂粉乳 ハム(乳・卵なし)	たまねぎ、キャベツ、バナナ にんじん、りんご、コーン きゅうり、グリーンピース	酢、塩 カレールー (乳・卵なし) 麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2)牛乳 ラスク ミルク
29 (水)	無農薬米ご飯 炊き合わせ たまねぎのみそ汁 オレンジ	米、油、砂糖 菓子	牛乳、豆腐、生あげ さつまあげ、鶏肉 みそ、煮干し	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ だいこん、にんじん えのきたけ、グリーンピース こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2)牛乳 おにぎりせんべい 牛乳
30 (木)	麦飯 ひじきと厚あげの炒め物 大根のみそ汁 バナナ	米、砂糖 糸こんにゃく 押麦、菓子 油、ごま油	脱脂粉乳、生あげ 豚肉、さつまあげ 鶏肉、みそ 煮干し、豆乳	バナナ、だいこん、はくさい たまねぎ、にんじん、ピーマン ひじき、ねぎ、こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2)牛乳 マリー ミルク
31 (金)	食パン チキン南蛮 キャベツのマリネ 青菜ときのこのスープ オレンジ 	食パン、砂糖 卵不使用マヨネーズ ホットケーキ粉 油	牛乳、鶏肉、いわし ごま ベーコン(乳・卵なし)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ チンゲンサイ、きゅうり にんじん、しめじ えのきたけ、しいたけ	酢、しょうゆ がらスープ素 塩 麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2)牛乳 かむかむ小魚(ごま) 牛乳

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

サケ



秋から初冬にかけて脂のりおいしくなるサケ。サケは本来白身魚ですが、オキアミなどサケが好んで食べる餌に赤い色素が含まれており、食べ続けることでサケの身もピンク色になります。健康な体を作るために必要なたんぱく質と脂肪に富んでいます。魚介類の脂肪には、脳神経組織の機能を高める必須脂肪酸が含まれており、大人も積極的にとりたい食材です。



9月分の主食・副食費の引き落とし日
10/20(月)です