



令和7年度 10月の献立表



さんろくこどもえん

日／曜	未満児		以上児	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長
	主食				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	午後おやつ	おやつ
1 (水)				ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	米 片栗粉、砂糖 油、ごま油 ホットケーキミックス	牛乳 豚ひき肉 豆腐、赤味噌 栗甘露煮	胡瓜、人参 玉葱、たけのこ 万能ねぎ、生姜 レモン	しょう油 ケチャップ 酒、酢 スープの素	牛乳 牛乳 栗蒸しパン	牛乳 ビスケット
2 (木)				ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	米、小麦粉 油、砂糖 上新粉 ウエハース	牛乳、スキムミルク 飲むヨーグルト 鶏肉、味噌 煮干し、油揚げ	白菜、大根、人参 万能ねぎ、ごぼう 干ひじき、出し昆布	しょう油	牛乳 飲むヨーグルト ウエハース	牛乳 せんべい
3 (金)				ごはん 煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁	米 砂糖、油 ホットケーキミックス	牛乳 鯖、豆腐 煮干し	南瓜、青梗菜 玉葱、人参 生姜、出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 かりんとう
4 (土)	未満児 クラス 主食 なし			パン 焼きそば えのきとわかめのスープ	パン 干中華麺 油 あられ	牛乳 豚肉 さつま揚げ	キャベツ、えのき茸 玉葱、もやし 万能ねぎ、人参 干若布、青のり	ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 あられ	牛乳 ウエハース
6 (月)	未満児 クラス 主食 なし			ごはん 月見うどん バナナ	米、乾めん 白玉粉、砂糖 丸ボーロ	牛乳 豆腐、鶏肉、煮干し かまぼこ、黄粉 卵	ほうれん草、人参 出し昆布 バナナ	しょう油 塩、酒	牛乳 牛乳 丸ボーロ(未満児) 豆腐入り白玉団子(以上児)	牛乳 おかき
7 (火)				ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	米 砂糖 油	牛乳 豆腐、味噌 煮干し、白ごま ベーコン	人参、れんこん たけのこ、ごぼう 白葱、万能ねぎ あおさ、りんご	しょう油	牛乳 牛乳 りんご	牛乳 クラッカー
8 (水)				ごはん チキンカレー カミカミサラダ	米 じゃが芋、油 マヨネーズ クッキー	牛乳 スキムミルク 鶏肉、ロースハム すりごま	玉葱、胡瓜 人参、切干大根 グリーンピース	カレールウ 酒、みりん しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ
9 (木)				ごはん 鶏肉のつくね焼き トマト 玉ねぎのすまし汁	米 パン粉 油 おかき	牛乳 鶏ひき肉 煮干し 卵	トマト、玉葱 小松菜、人参 万能ねぎ、生姜 出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 おかき	牛乳 サブレ
10 (金)				ごはん いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	米 さつま芋、油 片栗粉、砂糖 クラッカー	牛乳、プロセスチーズ いわしすり身、豆腐 煮干し、しらす干し 味噌、かつお節	ブロッコリー、人参 万能ねぎ、生姜 出し昆布、干若布	しょう油 みりん、塩	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 あられ
11 (土)										
14 (火)				ごはん 筑前煮 もずく汁	米、里芋 砂糖、油 こんにゃく 丸ボーロ	牛乳 厚揚げ、鶏肉 さつま揚げ かつお節	もずく、人参、ごぼう さやいんげん 万能ねぎ、出し昆布 干椎茸、煮昆布	しょう油 塩	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 おかき
15 (水)				ごはん 八宝菜 豆腐と卵の中華スープ	米 片栗粉、油 砂糖、ごま油 ホットケーキミックス	牛乳 豚肉、かまぼこ 豆腐、栗甘露煮 卵	玉葱、キャベツ 人参、たけのこ 万能ねぎ、干椎茸 さやいんげん	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 栗蒸しパン	牛乳 ビスケット
16 (木)				ごはん 豚汁 ひじきサラダ	米、里芋 マヨドレ、油 ウエハース	牛乳 飲むヨーグルト 豆腐、豚肉 味噌	白菜、大根、人参 キャベツ、胡瓜 ごぼう、万能ねぎ 干ひじき、出し昆布		牛乳 飲むヨーグルト ウエハース	牛乳 せんべい
17 (金)	食育の日 			ごはん 煮魚 人参とじゃがいものつや煮 なめこと豆腐のすまし汁	米、砂糖 じゃが芋、油 ホットケーキミックス	牛乳 白身魚、豆腐 煮干し	人参、なめこ 玉葱、万能ねぎ 生姜、出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 かりんとう
18 (土)				パン 汁ビーフン バナナ	パン、油 ビーフン サブレ	牛乳 豚肉 かまぼこ	キャベツ、玉葱 人参、万能ねぎ もやし、干椎茸 バナナ	鶏がら しょう油 塩	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 カステラ

※麺類の日は未満児クラスは、主食がつきません。

以上児クラスは、ごはん又はパンがつきます。

※11日(土)は、運動会になります。
※28日(火)は、誕生日会になります。

色なしの日付は
北九州市の献立です。
グレーは、独自献立です。

食育の日は、平尾台で作った
無農薬、無肥料米の
お米を使っています。





令和7年度 10月の献立表

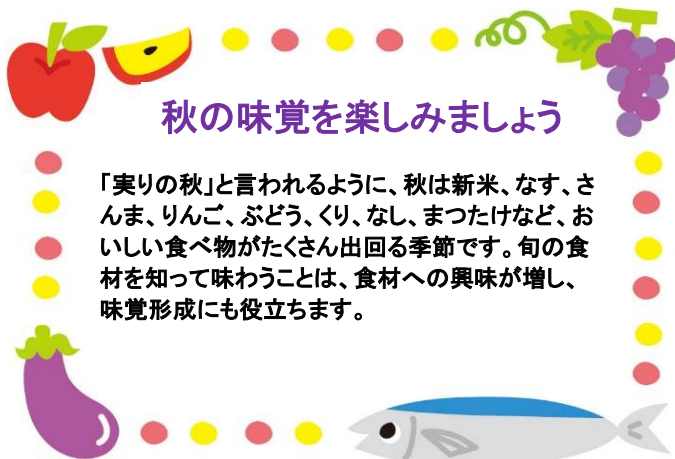


さんろくこどもえん

日 曜	未満児	以上児	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長 おやつ
	主食			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	午後おやつ	
20 (月)			パン 春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	パン、マカロニ 春雨、砂糖 油、片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉、黄粉 しらす干し 卵	玉葱、キャベツ 小松菜、人参 スイートコーン さやいんげん	しょう油 塩	牛乳 牛乳 マカロニの 黄粉和え	牛乳 クラッカー
21 (火)			ごはん ひき肉とコーンのカレー ブロッコリーの胡麻マヨ和え	米、じゃが芋 油、マヨドレ ごま油	牛乳 スキムミルク ピザチーズ 牛ひき肉、すりごま	玉葱、ブロッコリー 人参、りんご スイートコーン グリーンピース	カレールウ ボン酢 スープの素	牛乳 牛乳 りんご	牛乳 ビスケット
22 (水)			ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 玉葱と人参のみそ汁	米、こんにゃく 油、砂糖 クッキー	牛乳 豚肉、味噌 煮干し、白ごま	人参、玉葱 ごぼう、万能ねぎ たけのこ	しょう油 酒	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ
23 (木)			ごはん おいどん揚げ 大根と人参のべっこう煮 豆腐とあおさのすまし汁	米、油 砂糖 小麦粉 クラッカー	牛乳、スキムミルク プロセスチーズ 豆腐、煮干し、味噌 いわしのすり身、卵	大根、人参 玉葱、出し昆布 生姜、あおさ	しょう油 酒、塩 みりん	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 あられ
24 (金)			ごはん ひじき入り寄せ焼き トマト 青梗菜のすまし汁	米、砂糖 パン粉 おかき	牛乳、スキムミルク 鶏ひき肉 味噌、煮干し 卵	トマト、玉葱 青梗菜、人参 干ひじき、出し昆布 おやつ昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 サブレ
25 (土)			パン ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ	パン、ペンネ 油 せんべい	牛乳 粉チーズ 合挽肉 ゆで大豆	キャベツ、えのき茸 玉葱、人参、ピーマン トマトピューレ スイートコーン	ケチャップ しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 ウエハース
27 (月)			ごはん 肉団子スープ コーンとかにかまのサラダ	米、春雨 片栗粉、油 ごま油、砂糖 サブレ	牛乳 鶏ひき肉 かに風味かまぼこ	白菜、胡瓜 人参、玉葱 万能ねぎ、生姜 スイートコーン	酢、塩 しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 カステラ
28 (火)			森のごはん 豚ヒレのたった揚げ 野菜サラダ・みかん 麩とわかめのすまし汁	米、片栗粉 上新粉、油 白玉ふ、砂糖	牛乳 豚ヒレ、油揚げ 煮干し 卵不使用プリン	みかん、キャベツ、人参 しめじ、胡瓜、生椎茸 万能ねぎ、出し昆布 さやいんげん、干若布	しょう油 酒、酢、塩	牛乳 プリン	牛乳 ドーナツ
29 (水)			ごはん レバーのてり煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	米、油 砂糖 かりんとう	牛乳 鶏レバー、味噌 煮干し、油揚げ	大根、玉葱 万能ねぎ、生姜 ほうれん草 スイートコーン	しょう油 酢	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 クッキー
30 (木)	未満児 クラス 主食 なし		パン ミートスパゲッティ バナナ	パン、油 スパゲッティ せんべい	牛乳 粉チーズ 合挽肉 バター	玉葱、人参 グリーンピース バナナ	ケチャップ ウスターソース スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 マドレーヌ
31 (金)			ごはん 肉じゃが(豚肉) 厚揚げのみそ汁	米、砂糖 じゃが芋、油 丸ボーロ	牛乳 豚肉、厚揚げ 味噌、煮干し	玉葱、人参 さやいんげん 万能ねぎ	しょう油	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 おかき

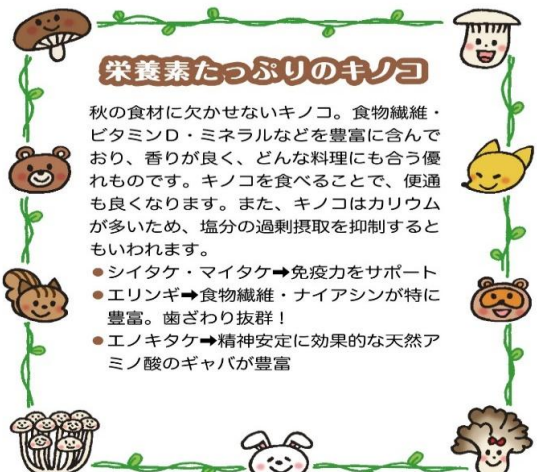
		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
未満児	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	1.3未満
	平均栄養価	463	19.2	17.4	309	2.2	398	0.28	0.45	19	1.7
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
	平均栄養価	515	20.7	18.1	280	2.8	458	0.31	0.41	22	2

* 平均栄養価は行事食を含む



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れた食材です。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いので、塩分の過剰摂取を抑制するのにも役立ちます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富