



令和7年10月



給食献立表



日野こども園

日	曜日	献立名	おやつ	おもに体をつくる	おもにエネルギーの もとになる	おもに体の調子を 整える
1	水	*お楽しみメニュー* 栗おこわ	㊦さつま芋黒糖ケーキ ㊦カルピス	鶏肉 卵 豆腐 ちくわ 青のり カルピス	米 もち米 栗 黒ごま さつま芋 小麦粉 黒糖 ケーキマーガリン	人参 三つ葉 玉ねぎ えのき 枝豆 フルーツゼリー
2	木	ロールパン ABCスープ ㊦秋野菜のクリームサラダ 果物	㊦おにぎり	鶏肉	ロールパン ジャが芋 油 米 ABCマカロニ さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 生クリーム	人参 ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン キウイ レモン果汁
3	金	わかめご飯 白身魚フライ ほうれん草の白和え 豆腐入り卵焼き *家族ふれあいの日*	㊦りんごヨーグルト お菓子	白身魚 豆腐 卵 牛乳 スキムミルク	わかめ 米 こんにやく 油 小麦粉 パン粉 ごま	人参 ほうれん草 りんごジャム
4	土	*家族ふれあいの日* お弁当	お菓子			
6	月	ご飯 お月見にゆめん わかめのごま和え 野菜のかき揚げ ハムきゅうりサンド トマトスープ コーンクリームコロッケ	お月見ゼリー お菓子	鶏肉 卵 ちりめんじゃこ わかめ	米 素麺 油 ごま 小麦粉	人参 青のり 玉ねぎ えのき 小松菜 きゅうり コーン お月見ゼリー
7	火	ハムきゅうりサンド トマトスープ コーンクリームコロッケ	㊦きな粉おはぎ	ハム チーズ 鶏肉 大豆水煮 きな粉	食パン ジャが芋 油 米 ノンエッグマヨネーズ もち米 生クリーム 小麦粉 パン粉	きゅうり 人参 ブロッコリー 玉ねぎ しめじ ホールトマト缶 コーン
8	水	㊦かぼちゃと牛肉のオイスターソース炒め 春雨の中華和え カニカマ入り卵焼き	牛乳 お菓子	牛肉 ハム カニカマ 卵 牛乳	米 こんにやく 緑豆春雨 ごま油 ごま	人参 いんげん かぼちゃ 玉ねぎ しめじ きゅうり もやし
9	木	ご飯 高野のカレー煮 大根サラダ お魚ナゲット 果物	㊦クリームヨーグルト お菓子	鶏肉 高野豆腐 シーチキン お魚ナゲット 牛乳 スキムミルク	米 ジャが芋 油 生クリーム	人参 いんげん 玉ねぎ しめじ 大根 きゅうり 黄桃缶
10	金	お弁当	㊦カルピス お菓子	カルピス		
11	土	*家族ふれあいの日* コッペパン コンソメスープ 唐揚げ プリン	お菓子	鶏肉 プリン	コッペパン ジャが芋 油 小麦粉	人参 玉ねぎ 枝豆
14	火	舞茸の炊き込みご飯 カレイの塩焼き 大根の酢の物 豆腐のふわふわ揚げ 果物	牛乳 お菓子	カレイ 豆腐のふわふわ揚げ 牛乳	米 ごま 油	人参 いんげん 舞茸 大根 きゅうり もやし パイン缶
15	水	焼きうどん パリパリキャベツ 焼きししゃも	㊦おにぎり	粉かつお 豚肉 ししゃも	うどん ごま 米	人参 キャベツ もやし きゅうり コーン
16	木	*なかよしメニュー* ご飯 クリームシチュー ブロッコリーサラダ 果物	㊦野菜の飲むヨーグルト お菓子	鶏肉 大豆水煮 豆乳 チーズ 牛乳 スキムミルク	米 ジャが芋 油 アレルゲンフリーシチュールウ ノンエッグマヨネーズ	人参 グリンピース ブロッコリー カリフラワー コーン キウイ 野菜ジュース100%
17	金	ご飯 カニカマの中華スープ わかめのごま浸し ニラ玉	ミルク カンパン お菓子	カニカマ 豚肉 豆腐 卵 スキムミルク	米 油 ごま	人参 青ねぎ 玉ねぎ 筍水煮 ほうれん草 もやし コーン ニラ
18	土	*家族ふれあいの日* コッペパン ミルクスープ 春巻き ヨーグルト	お菓子	鶏肉 牛乳 春巻き ヨーグルト	コッペパン ジャが芋 油	人参 ブロッコリー 玉ねぎ
20	月	ご飯 すき焼きコロッケ ブロッコリーとカリフラワーの甘酢和え 煮卵	ミルク お菓子	牛肉 卵 スキムミルク	米 ジャが芋 油 小麦粉 パン粉	人参 ブロッコリー カリフラワー きゅうり
21	火	ロールパン 野菜スープ 照り焼きハンバーグ キャベツサラダ	㊦おにぎり	鶏肉 豆腐 合挽肉	ロールパン ジャが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 米	人参 いんげん 玉ねぎ キャベツ
22	水	挽き肉ピーマン丼 ひじきの和え物 ちくわの照り焼き 果物	㊦黄桃ヨーグルト お菓子	合挽肉 豆腐 ひじき ちくわ 牛乳 スキムミルク	米 こんにやく 油 ごま	人参 ピーマン 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 きゅうり オレンジ 黄桃缶
23	木	㊦鶏と秋野菜の甘酢あん 野菜入り炒り卵 豆腐揚げ *運動会(0・1・2・3歳児)*	㊦クリンクルフレンチポテト	鶏肉 卵 牛乳 チーズ 豆腐	米 里芋 片栗粉 油 ジャが芋	人参 かぼちゃ 青ねぎ 玉ねぎ なすび 舞茸 ほうれん草
24	金	ご飯 春雨スープ 厚揚げ南蛮 果物	牛乳 お菓子	豚肉 豆腐 厚揚げ 牛乳	米 緑豆春雨 油	人参 小松菜 玉ねぎ 筍水煮 りんご
25	土	*家族ふれあいの日*運動会(4・5歳児)* お弁当	お菓子			
27	月	*運動会予備日(0・1・2・3歳児)* ご飯 鯖の味噌煮 小松菜の煮浸し 高野煮	牛乳 お菓子	鯖 味噌 油揚げ 高野豆腐 牛乳	米	人参 小松菜 もやし
28	火	*運動会予備日(4・5歳児)* 食パン ベーコンポトフ ツナ入り炒り卵 チーズ	㊦おにぎり	ベーコン シーチキン 牛乳 チーズ	食パン さつま芋 油 米	人参 ブロッコリー 玉ねぎ カリフラワー コーン ほうれん草
29	水	㊦五目中華煮 金時豆 彩りナムル 果物	㊦シリアルヨーグルト お菓子	豚肉 大豆水煮 金時豆 牛乳 スキムミルク	米 片栗粉 ごま油 ごま シリアル	人参 いんげん 玉ねぎ 筍水煮 しいたけ きくらげ ほうれん草 もやし コーン 柿
30	木	黒米ご飯 和風カレー コールスローサラダ ヒレカツ	ミルク お菓子	豚肉 油揚げ チーズ 豚ヒレ肉 スキムミルク	米 黒米 油 カレールウ 里芋	人参 いんげん 玉ねぎ 舞茸 しめじ キャベツ きゅうり コーン コールスローレッシング
31	金	㊦かぼちゃの味噌汁 ひじき卵焼き 鰻のごま塩焼き 果物	㊦ハロウィン おばけパイ	豚肉 豆腐 味噌 卵 ひじき 鰻 焼きのり	米 油 黒ごま 生クリーム バター 餃子の皮	人参 かぼちゃ 青ねぎ 玉ねぎ バナナ



栄養士だより



* 3日(金)5歳児は給食をお弁当箱に詰める日です。
お弁当箱・ナフキンの用意をお願いいたします。

* 10日(金)はお弁当の日です。お弁当(副食入り)をお願いします。

* 24日(金)運動会〈0・1・2・3歳児〉27日(月)予備日になっています。

* 25日(土)運動会〈4・5歳児〉28日(火)予備日になっています。

* 31日(金)ハロウィンです。ハロウィンメニューになっています。

* 全園児、完全給食です。

* 0～2歳児は、空のお弁当箱・スプーン・フォークはいりません。

* 3～5歳児は、空のお弁当箱を持たせてください。

* 暑いので、こまめに水分補給をしています。

園で補充をしていますが、水分を多めに持たせてください。

* 初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べて

いただきますようお願いいたします。今月の新食材は赤字にしています。

* ㊦は新メニューです。おやつ㊦は手作りおやつです。



☆お弁当作りのポイント☆

1. お弁当は食べきれくらいにしましょう
2. 食べやすい形、大きさにしましょう
3. 野菜が不足しないよう工夫しましょう
4. 好きな食べ物を入れてあげましょう
5. 彩りよく詰めましょう

※ お弁当の中身は、簡単なもので結構です。足りない子や多い子がいますので、お子さまそれぞれに合わせたお弁当の準備をお願いします。



