

・平均栄養価・		
エネルギー	たんぱく質	
未満児 以上児	493kcal 517kcal	19.8g 20.2g



10月献立表



2025年

おがやの里しもだ保育園

日 付	曜 日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	水	カレーうどん チーズサラダ バナナ	うどん・本みりん・油・砂糖	豚肉・油揚げ・チーズ	玉葱・人参・長葱・ほうれん草・キャベツ・胡瓜・バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆しゃな蒸し	じゃが芋・小麦粉	牛乳・小豆餡	
2	木	ごはん 小松菜の味噌汁 干草焼き 切干大根の煮物	米・砂糖・油・本みりん	味噌・卵・鶏挽き肉・油揚げ・さつま揚げ	小松菜・長葱・人参・椎茸・インゲン・切干大根	豆乳 さつま芋 スティック	牛乳 ☆フレンチトースト	食パン・砂糖・バター	牛乳・卵	
3	金	ごはん 豆腐の味噌汁 炒り鶏 ブロッコリーの和え物	米・里芋・油・砂糖・本みりん	豆腐・ワカメ・味噌・鶏肉	水煮筍・蓮根・人参・椎茸・ブロッコリー・胡瓜	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆芋けんぴ せんべい	ビスケット・せんべい	牛乳	
6	月	五目チャーハン ささみの中華スープ キャベツの塩昆布和え ミニゼリー	米・油・胡麻油・ミニゼリー	豚挽き肉・卵・鶏ササミ・塩昆布	人参・長葱・グリーンピース・チンゲン菜・玉葱・キャベツ・胡瓜	牛乳 せんべい	麦茶 ☆ナポリタン	スパゲッティ・油	ボークウインナー	玉葱・人参・ピーマン
7	火	青菜ごはん さつま芋の味噌汁 赤魚の煮付け ナムル	米・さつま芋・本みりん・砂糖・胡麻油	味噌・赤魚	菜飯・玉葱・生姜・人参・小松菜・もやし	牛乳 にんじん スティック	麦茶 ☆フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん缶・バナナ・黄桃缶
8	水	食パン カブとベーコンの豆乳スープ タンドリーチキン イタリアンサラダ	食パン・イチゴジャム・トウモロコシ・油・砂糖	ベーコン・豆乳・鶏肉・ヨーグルト	カブ・しめじ・にんにく・キャベツ・赤ピーマン・胡瓜	牛乳 小魚	麦茶 ☆わかめおにぎり (海苔)	米	炊込みワカメ・海苔	
9	木	ごはん お麩のすまし汁 厚揚げの味噌炒め 大根サラダ	米・小町麩・油・砂糖・本みりん・胡麻油	生揚げ・豚肉・味噌	えのき・万能葱・人参・もやし・チンゲン菜・大根・胡瓜	豆乳 バナナ	牛乳 ☆ふかし芋 (さつま芋)	さつま芋	牛乳	
10	金	ビビンバ丼 油揚げの味噌汁 白菜のおかか和え	米・砂糖・本みりん・白胡麻・胡麻油	豚挽き肉・油揚げ・味噌・鰹節	生姜・ほうれん草・もやし・人参・長葱・白菜・胡瓜	牛乳 じゃが芋 スティック	豆乳 ☆ウインナーと チーズのケーキ	小麦粉・砂糖・油	豆乳・卵・牛乳・ボークウインナー・チーズ	
14	火	カレーうどん チーズサラダ オレンジ	うどん・本みりん・油・砂糖	豚肉・油揚げ・チーズ	玉葱・人参・長葱・ほうれん草・キャベツ・胡瓜・オレンジ	牛乳 せんべい	麦茶 ☆豆乳くずもち	片栗粉・砂糖	豆乳・きな粉	
15	水 P ラン チ	栗ごはん 秋刀魚の塩焼き 根菜サラダ りんご	米・栗・黒胡麻・トウモロコシ・白胡麻・マヨネーズ	秋刀魚・ひじき	大根・蓮根・人参・胡瓜・りんご	牛乳 さつま芋 スティック	牛乳 ☆クラッカーサンド	クラッカー・イチゴジャム	牛乳	
16	木	ごはん キャベツの味噌汁 ポークケチャップ スティック野菜	米・油・砂糖・マヨネーズ	味噌・豚肉	キャベツ・えのき・玉葱・しめじ・人参・にんにく・胡瓜・大根	豆乳 チーズ	牛乳 ☆フレンチトースト	食パン・砂糖・バター	牛乳・卵	
17	金	ごはん 豆腐の味噌汁 炒り鶏 ブロッコリーの和え物	米・里芋・油・砂糖・本みりん	豆腐・ワカメ・味噌・鶏肉	水煮筍・蓮根・人参・椎茸・ブロッコリー・胡瓜	牛乳 にんじん スティック	牛乳 ☆芋けんぴ せんべい	ビスケット・せんべい	牛乳	
20	月	五目チャーハン ささみの中華スープ キャベツの塩昆布和え チーズ	米・油・胡麻油	豚挽き肉・卵・鶏ササミ・塩昆布・チーズ	人参・長葱・グリーンピース・チンゲン菜・玉葱・キャベツ・胡瓜	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆ナポリタン	スパゲッティ・油	ボークウインナー	玉葱・人参・ピーマン
21	火	青菜ごはん さつま芋の味噌汁 赤魚の煮付け ナムル	米・さつま芋・本みりん・砂糖・胡麻油	味噌・赤魚	菜飯・玉葱・生姜・人参・小松菜・もやし	牛乳 せんべい	麦茶 ☆フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん缶・バナナ・黄桃缶
22	水	食パン カブとベーコンの豆乳スープ タンドリーチキン イタリアンサラダ	食パン・イチゴジャム・トウモロコシ・油・砂糖	ベーコン・豆乳・鶏肉・ヨーグルト	カブ・しめじ・にんにく・キャベツ・赤ピーマン・胡瓜	牛乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆わかめおにぎり (海苔)	米	炊き込みワカメ・海苔	
23	木	ごはん お麩のすまし汁 厚揚げの味噌炒め 大根サラダ	米・小町麩・油・砂糖・本みりん・胡麻油	生揚げ・豚肉・味噌	えのき・万能葱・人参・もやし・チンゲン菜・大根・胡瓜	豆乳 ミニゼリー	牛乳 ☆ふかし芋 (さつま芋)	さつま芋	牛乳	
24	金	ビビンバ丼 油揚げの味噌汁 白菜のおかか和え	米・砂糖・本みりん・白胡麻・胡麻油	豚挽き肉・油揚げ・味噌・鰹節	生姜・ほうれん草・もやし・人参・長葱・白菜・胡瓜	牛乳 きゅうり スティック	豆乳 ☆ウインナーと チーズのケーキ	小麦粉・砂糖・油	豆乳・卵・牛乳・ボークウインナー・チーズ	
27	月	ごはん 小松菜の味噌汁 干草焼き 切干大根の煮物	米・砂糖・油・本みりん	味噌・卵・鶏挽き肉・油揚げ・さつま揚げ	小松菜・長葱・人参・椎茸・インゲン・切干大根	牛乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆豆乳くずもち	片栗粉・砂糖	豆乳・きな粉	
28	火	ごはん のっぺい汁 カジキの西京焼き 野菜炒め	米・油・本みりん・砂糖・片栗粉	鶏肉・メカジキ・味噌	大根・人参・長葱・牛蒡・ほうれん草・キャベツ	牛乳 にんじん スティック	牛乳 ☆ハッシュドポテト	ハッシュドポテト	牛乳	
29	水 誕 生 会	ふりかけごはん わかめコーンスープ 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ 手作りぶどうゼリー	米・砂糖・本みりん・黒胡麻・トウモロコシ・片栗粉・油	鰹節・ワカメ・鶏肉	玉葱・生姜・人参・キャベツ・胡瓜・バイン缶	牛乳 バナナ	麦茶 ☆五平もち	米・砂糖・本みりん・白胡麻・油	味噌	
30	木	ごはん キャベツの味噌汁 ポークケチャップ スティック野菜	米・油・砂糖・マヨネーズ	味噌・豚肉	キャベツ・えのき・玉葱・しめじ・人参・にんにく・胡瓜・大根	豆乳 クラッカー	牛乳 ☆しゃな蒸し	じゃが芋・小麦粉	牛乳・小豆餡	
31	金	コーンピラフ 南瓜のポタージュ 照り焼きチキン 花野菜サラダ	米・バター・トウモロコシ・本みりん・砂糖・油	ボークウインナー・牛乳・鶏肉	玉葱・南瓜・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・人参	牛乳 だいこん スティック	牛乳 ☆南瓜の ハロウィンクッキー	小麦粉・バター・砂糖	牛乳	南瓜

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。
※郷土料理（1日と30日）・・・「しゃな蒸し」は、大阪府の北河内地区の郷土料理で、小麦粉にじゃが芋を入れて作る、「芋入り蒸しパン」です。語源ははっきりしないが「じゃが→しゃな」と言う説もあります。この地区では小麦の収穫量が少なかったため、生地にじゃが芋を入れることにより、小麦粉の節約に繋がったそうです。