

2025年10月

献立表

こばとの森保育園

日 ／ 曜	おひる	おやつ	延長補食	材料名（屋食・軽食）			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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	
1 15 29 水	ごはん えのきのみそ汁 タンドリーチキン（1日） 鶏の香味焼き（15.29日） じゃこサラダ	シャムケーキ 芋けんぴ くだもの 牛乳	おにぎり	米（胚芽米）、小麦粉、さつまいも、なたね油、三温糖、押麦（七分つき）、きび（精白粒）、あわもち	牛乳、若鶏もも肉、豆乳、豆乳ヨーグルト、米みそ、しらす干し	みかん、たまねぎ、キャベツ、ブルーベリージャム、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン、カットわかめ、ニンニク、しょうが	571 kcal 19.4 g 20.4 g 1.5 g
2 16 30 木	ごはん お麩のすまし汁 鮭の照り焼き（2日）鮭の西京焼き（16.30日） ほうれん草のごま和え れんこんチップス	ごへいもち 煮豆 くだもの 麦茶	トースト	米（精白米）、もち米、片栗粉、なたね油、焼ふ、押麦（七分つき）、三温糖、きび（精白粒）、あわもち	さけ、金時めめ、米みそ、白すりごま	バナナ、れんこん、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、こんぶ（だし用）	535 kcal 16.1 g 16.3 g 1.1 g
3 金	アルファ米 切干若布ツナサラダ 豚汁 くだもの	マカロニきなこ せんべい くだもの 牛乳	おにぎり	米（胚芽米）、マカロニ、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、ぶたひき肉、ツナ缶、米みそ、きなこ	かき、みかん、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、たけのこ（ゆで）、こまつな、切り干しだいこん、干ししいたけ、カットわかめ、こんぶ（だし用）	515 kcal 18.8 g 14.6 g 1.9 g
4 18 土	そぼろ丼 かぼちゃの煮物 切干大根のみそ汁	フレンチトースト クラッカー くだもの 麦茶	市販菓子	米（胚芽米）、食パン、三温糖、なたね油、片栗粉	豆乳、とりひき肉、木綿豆腐、米みそ、油あげ、かつお節	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん	512 kcal 16.5 g 10.4 g 1.5 g
6 20 月	ごはん お月見ハンバーグ（6日）豆腐ハンバーグ（20日） ほうれん草の彩りサラダ わかめのみそ汁	スイートポテト ビスケット くだもの 牛乳	おにぎり	さつまいも、米（胚芽米）、三温糖、パン粉、なたね油、押麦（七分つき）、きび（精白粒）、あわもち	牛乳、ぶたひき肉、木綿豆腐、ベーコン、淡色辛みそ、豆乳、黒いりごま	かき、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ピーマン、コーン、カットわかめ	579 kcal 19.1 g 18.2 g 1.7 g
7 21 火	ごはん まいたけのすまし汁 あじのパン粉焼き キャベツの磯和え 切干大根煮	あんどトースト ポップコーン くだもの 牛乳	クラッカー サンド	米（胚芽米）、食パン、パン粉、ポップコーン、押麦（七分つき）、なたね油、きび（精白粒）、あわもち、三温糖	牛乳、あじ、こしあん、油あげ	バナナ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、まいたけ、のり佃煮、ニンニク、カットわかめ、パセリ、こんぶ（だし用）、きざみのり	576 kcal 24.5 g 18.3 g 1.9 g
8 22 水	わかめごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーぼん酢 なめこのみそ汁	黒糖みそ蒸しパン せんべい くだもの 牛乳	おにぎり	米（胚芽米）、小麦粉、黒糖、なたね油、片栗粉、押麦（七分つき）、きび（精白粒）、あわもち	牛乳、鶏もも肉、米みそ	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、なめこ、カットわかめ、ニンニク、しょうが	595 kcal 19.5 g 21.8 g 1.9 g
9 23 木	ごはん 豆腐のみそ汁 かじきチャップ 土佐炒め 白菜納豆和え	梅しらすおにぎり 揚げマカロニ くだもの 麦茶	ラスク	米（胚芽米）、糸こんにゃく、マカロニ、なたね油、押麦（七分つき）、きび（精白粒）、あわもち	かじき、木綿豆腐、なっとう、米みそ、しらす干し、かつお節、白いりごま	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、うめぼし、カットわかめ、ニンニク、あおのり	525 kcal 19.4 g 15.4 g 1.9 g
10 24 金	バリバリ春雨丼 もやしナムル 白菜のスープ	おにまんじゅう 田作り風いりこ くだもの 牛乳	おにぎり	米（胚芽米）、さつまいも、小麦粉、三温糖、きょうざの皮、なたね油、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、ぶたひき肉、ベーコン、にぼし、白すりごま、白いりごま	みかん、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、もやし、ピーマン、干ししいたけ、ニンニク、しょうが、こんぶ（だし用）	594 kcal 15 g 13.4 g 1.6 g
11 25 土	ロールパン チリコンカン マカロニサラダ キャベタマスープ	鮭わかめおにぎり クラッカー くだもの 麦茶	市販菓子	ロールパン、米（胚芽米）、マカロニ、なたね油、小麦粉	ぶたひき肉、だいず、さけ、ベーコン、白いりごま	バナナ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、キャベツ、にんじん、こんぶ（だし用）	541 kcal 19 g 17.5 g 20 g
27 月	ごはん 豚のしょうが焼き もやしごま酢あえ キャベツのみそ汁	バナナケーキ せんべい くだもの 牛乳	おにぎり	米（胚芽米）、小麦粉、三温糖、なたね油、押麦（七分つき）、きび（精白粒）、あわもち、白ねりごま、ごま油	牛乳、ぶた小間、豆乳、米みそ	かき、たまねぎ、こまつな、バナナ、もやし、キャベツ、ニンニク、しょうが	597 kcal 16.9 g 24.4 g 1.2 g
14 28 火	ゆかりごはん しらすとさつま芋のかき揚げ きゅうりの浅漬け きのこ汁	三角ラスク フルーツ豆乳ヨーグルト 牛乳	クラッカー サンド	米（胚芽米）、食パン、さつまいも、小麦粉、三温糖、なたね油、押麦（七分つき）、きび（精白粒）、あわもち	牛乳、豆乳ヨーグルト、木綿豆腐、しらす干し、米みそ	バナナ、きゅうり、みかん缶、たまねぎ、にんじん、まいたけ、しめじ、えのきたけ、カットわかめ、こんぶ（だし用）、あおのり	513 kcal 14.3 g 16.9 g 1.5 g
17 31 金	豆乳シチュー（17日） ハロウィンシチュー（31日） ブロッコリーサラダ かぶとベーコンのスープ	かぼちゃドーナツ レーズン くだもの 牛乳	おにぎり	米（七分つき米）、小麦粉、三温糖、なたね油、小麦粉	牛乳、豆乳、鶏もも、木綿豆腐、ベーコン	みかん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、かぶ、キャベツ、かぶ（葉）、しめじ、干しぶどう、ほうれんそう、かぼちゃ、コーン、焼のり、こんぶ（だし用）	543 kcal 18.3 g 18.7 g 1.1 g



★当日に延長保育を希望される方は補食の準備がありますので、17時00分までにご連絡ください。

★延長おやつで提供するお菓子は、生協やオーガニックショップで購入しています。

★食材の都合により、献立が変わることがございます。

★献立表を確認の上、食べたことがない食材はご家庭で複数回食べてください。

＜今月の果物＞
みかん
バナナ、柿

＜食材の主な産地＞
あじ—長崎県
鮭—北海道
かじき—和歌山県
さわら—福岡県
豚肉—茨城県
鶏肉—宮崎県
米—長野県

※10月3日（金）は引き渡し訓練を兼ねて防災メニュー「アルファ米」を給食に予定しています。