



2025年度 10月

献立予定表

まなざし保育園



日	曜	カロリー kcal たんぱく g		献立名	食 品 材 料 名			おやつ
		1・2 才	3・4・5 才		血・肉・骨になる	力や熱になる	体の調子を整える	
1	水	485	660	チキンカレー	とりにく	こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん	ぎゅうにゅう
27	月	19.0	22.8	まめサラダ ジュリアンヌスープ くだもの	だいず ツナ ウインナー	あぶら こむぎこ マヨネーズ バター ロールパン ルー	セロリ りんご キャベツ こねぎ コーン	ホットドッグ
2	木	475	695	ごはん くだもの ぎゅうとかぼちゃのあまからいため かぶサラダ のっぺいじる	ぎゅうにく ハム とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ さといも バター さとう あぶら ごま こんにやく さつまいも かたくりこ こむぎこ	かぼちゃ ピーマン かぶ きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	ぎゅうにゅう さつまいも マフィン
3	金	542	582	くりごはん くだもの さわらのさいきょうやき だいこんサラダ とうがんのみそしる	さわら ツナ ぶたにく ぶたひきにく	こめ くり ごま さとう マヨネーズ うどん かたくりこ ごまあぶら	にんじん だいこん わかめ セロリ とうがん こねぎ にら	ぎゅうにゅう うどんぎょうざ
4	土	500	592	しよくパン くだもの とりのりしおパンこやき にんじんサラダ ジャーマンスープ	とりにく ツナ ウインナー	しよくパン パンこ マヨネーズ あぶら クッキー せんべい	にんじん たまねぎ あおのり レタス キャベツ レモンじる マスタード	ぎゅうにゅう クッキー せんべい
6	月	486	582	すきやきどん コロコロサラダ きのこのみそしる くだもの	ぎゅうにく やきどうふ	こめ しらたき あぶら マヨネーズ さとう さつまいも かたくりこ	にんじん はくさい かぼちゃ えのき きゅうり しめじ コーン ねぎ	ぎゅうにゅう おつきみ おさつボール
7	火	546	664	ごはん くだもの かつおステーキ なっとうあえ あつあげのみそしる	かつお おかか あつあげ なっとう たまご	こめ こむぎこ あぶら バター チョコレート	ほうれんそう きゅうり こまつな にんじん ねぎ	ぎゅうにゅう ブラウニー
8	水	452	590	ほうとうふうみそうどん つくね こまつなとハムのサラダ くだもの	とりにく ベーコン あぶらあげ チーズ ぎゅうにゅう ハム つくね	うどん こむぎこ ごまあぶら さとう しよくパン バター	かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう こまつな きゅうり たまねぎ コーン ねぎ	ぎゅうにゅう グラタントースト
9	木	529	642	ごはん くだもの てりやきハンバーグ ポテトチーズサラダ かぶのみそしる	ぎゅうひきにく ぶたひきにく とうふ チーズ あぶらあげ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも パンこ マヨネーズ スパゲティ	たまねぎ にんじん きゅうり ごぼう かぶ えのき トマトかん	ぎゅうにゅう ミートソース スパゲティ
10	金	475	569	ごはん くだもの ぶたバラだいこん わかめとしらすのすのもの おふとはくさいのみそしる	ぶたにく しらす たまご	こめ さとう おふ こむぎこ バター	だいこん にんじん もやし きゅうり いんげん ねぎ はくさい わかめ ココア べにいも・かぼちゃパウダー	ぎゅうにゅう 10日：クッキー 31日：ハロウィンクッキー
11	土	369	447	ごはん くだもの さけのバターポンずやき ゆかりあえ にんじんとわかめのみそしる	さけ	こめ バター ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん ゆかり わかめ ねぎ かんでん	ぎゅうにゅう ゼリー
14	火	398	504	ごはん くだもの ぶたとじゃがいものみそいため レタスサラダ だいこんのみそしる	ぶたにく あぶらあげ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ バター パイシート	たまねぎ にんじん レタス きゅうり キャベツ わかめ だいこん こまつな きぬさや かぼちゃ	ぎゅうにゅう パンプキンパイ
15	水	459	549	ごはん くだもの とりにくのあまずあんかけ かふうづけ わかめとコーンのスープ	とりにく ぶたひきにく ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら こむぎこ	にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ きゅうり だいこん わかめ	ぎゅうにゅう にくまんふう むしパン
17	金	493	632	サンドウィッチ (ハーフズ/ツナ) ぶたとたまねぎのケチャップソテー コーンポタージュ くだもの	ツナ ハム ベーコン チーズ ぶたにく	しよくパン こむぎこ こめ マヨネーズ さとう じゃがいも あぶら すりごま かたくりこ	きゅうり たまねぎ エリンギ しめじ にんじん コーン しおこんぶ	ぎゅうにゅう ツナとしおこんぶ のおにぎり
23	木	485	544	ちらしずし かじきのにつけ かぼちゃのあまに おひたし おすいもの くだもの	ちくわ でんぶ たまご かじき とうふ おかか	こめ さとう わがし	にんじん たけのこ れんこん ごぼう のり かぼちゃ きぬさや ほうれんそう みつば	ぎゅうにゅう わがし

食材の都合により献立を変更する場合があります。マヨネーズは卵不使用のものです。
午前のおやつは、つぼみ移行期／普通食・ふたば・たんぼぼのクラスのみあります。
くだものは12月頃までに、柑橘類・いちご・りんご・なし・かきを提供する予定です。
28日は遠足の為、朝おやつ・おやつ（クッキー・せんべい）のみの提供です。

★通年で提供します★
りんご・バナナ・もも缶
パイ缶・みかん缶

新メニュー

◆かつおステーキ

配布レシピ

◆牛肉とかぼちゃの甘辛いため

◆大根サラダ



運動会や十五夜のお月見など、秋は子どもたちが楽しみにしている
行事がありますね。行事を体験することで、子どもたちの成長を
感じられることも多いと思います。それらの行事を楽しむためにも、
早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。