



# 10月の給食献立表



令和7年度

八潮市立保育所

| 日・曜   | 昼食           | 3時のおやつ                           | 材 料 名            |                   |                      |               | 栄養価            |
|-------|--------------|----------------------------------|------------------|-------------------|----------------------|---------------|----------------|
|       |              |                                  | 血や肉になる<br>(赤の仲間) | 熱や力になる<br>(黄色の仲間) | からだの調子を整える<br>(緑の仲間) | その他<br>(調味料等) |                |
| 1 水   | ご飯           | 牛乳                               | 牛乳 鯖 豚肉          | 米 ジャが芋            | 玉葱 にんじん              | 塩 酒           | 1〜2歳児 553 kcal |
| 17 金  | 鯖の塩焼き        |                                  | 昆布 かつお節          | しらたき 大豆油          | さやえんどう 大根            | 醤油 みりん        | 3〜5歳児 27.9 g   |
| 2 木   | 肉じゃが         | のりチートースト                         | わかめ みそ           | 砂糖 食パン            |                      |               | 619 kcal       |
| 20 月  | 味噌汁          |                                  | 焼きのり チーズ         | マーガリン             |                      |               | 30.8 g         |
| 2 木   | ひじきご飯        | 牛乳                               | 牛乳 ひじき           | 米 砂糖              | にんじん しょうが            | 塩 醤油          | 592 kcal       |
| 20 月  | 鶏立田揚げ        |                                  | 油揚げ 鶏肉           | 片栗粉 大豆油           | 小松菜 赤ピーマン            | みりん 酒         | 24.8 g         |
| 1 水   | こまちゃんサラダ     | ぶどうゼリー                           | ツナ缶 かつお節         | ごま油               | もやし かぶ               | ぶどうゼリーの素      | 654 kcal       |
| 17 金  | かぶの味噌汁       |                                  | 昆布 みそ            | ぶどうジュース           | えのきたけ                |               | 26.3 g         |
| 3 金   | 塩ラーメン        | 牛乳                               | 牛乳 豚肉            | 中華麺 大豆油           | もやし 玉葱 キャベツ          | 酒 塩           | 507 kcal       |
| 21 火  | かぼちゃの甘煮      | 鶏ごぼうご飯                           | なると 昆布           | 砂糖 米              | ピーマン にんじん            | こしょう          | 23.7 g         |
|       | りんご          |                                  | かつお節 鶏ひき肉        |                   | かぼちゃ りんご             | 鶏がら顆粒だし       | 535 kcal       |
|       |              |                                  |                  |                   | ごぼう 枝豆               | 醤油 みりん        | 24.6 g         |
| 4 土   | ハヤシライス       |                                  | 牛乳 豚肉            | 米 ジャが芋            | にんにく しょうが            | 酒 塩           | 408 kcal       |
| 18 土  | ヨーグルト        |                                  | ヨーグルト            | 大豆油               | 玉葱 にんじん              | コンソメ          | 15.0 g         |
|       | コンソメスープ      |                                  |                  | ハヤシルウ             | マッシュルーム キャベツ         |               | 404 kcal       |
|       |              |                                  |                  |                   | コーン缶                 |               | 13.5 g         |
| 6 月   | 黒糖ロール        | 牛乳                               | 牛乳 鶏肉            | 黒糖ロール マヨネーズ       | にんにく しょうが            | マーマレード        | 529 kcal       |
| 22 水  | 鶏肉のマーマレード焼き  |                                  | ハム 生クリーム         | マーガリン 薄力粉         | ブロッコリー きゃべつ          | 醤油            | 22.4 g         |
|       | ブロッコリーサラダ    | スイートポテト                          | 卵                | オリーブ油 さつま芋        | にんじん 玉葱 白菜           | コンソメ          | 585 kcal       |
|       | きのこチャウダー     |                                  |                  | 砂糖 バター            | マッシュルーム しめじ          | 塩 こしょう        | 23.6 g         |
| 7 火   | ご飯           | 牛乳                               | 牛乳 鮭 卵           | 米 薄力粉             | 小松菜 キャベツ             | 塩 こしょう        | 581 kcal       |
| 23 木  | 鮭フライ         |                                  | 豚肉 みそ            | パン粉 大豆油           | にんじん 大根              | 中濃ソース         | 26.8 g         |
| 8 水   | 小松菜のごま和え     | あんこホイップサンド                       | 昆布 あずき           | 白ごま 砂糖            | 干し椎茸 ねぎ              | 醤油            | 639 kcal       |
| 24 金  | 豚汁           |                                  | 生クリーム            | 里芋 ホットロール         | ごぼう えのきたけ            |               | 28.3 g         |
| 8 水   | 中華丼          | 牛乳                               | 牛乳 豚肉            | 米 大豆油             | 白菜 にんじん きくらげ         | 醤油 酒          | 539 kcal       |
| 24 金  | きゅうりとトマトのサラダ |                                  | なると チーズ          | 片栗粉 ごま油           | たけのこ グリンピース          | 鶏がら顆粒だし       | 18.3 g         |
| 7 火   | 春雨スープ        | にんじん蒸しパン                         | ベーコン             | 砂糖 春雨             | しょうが トマト きゅうり        | 酢 コンソメ        | 590 kcal       |
| 23 木  |              |                                  |                  | 蒸しパンミックス          | しめじ コーン缶 玉葱          |               | 19.0 g         |
| 9 木   | ふりかけご飯       | 牛乳                               | 牛乳 豆腐 桜えび        | 米 片栗粉 大豆油         | 切干大根 にんじん            | 塩 醤油          | 563 kcal       |
| 27 月  | まさご揚げ        |                                  | 鶏ひき肉 しらす         | ごま油 砂糖            | きゅうり 玉葱              | 酢             | 21.4 g         |
|       | 切り干しサラダ      | レーズンクッキー                         | ひじき ハム 卵         | じゃが芋 薄力粉          | えのきたけ                | ベーキングパウダー     | 604 kcal       |
|       | 味噌汁          |                                  | みそ 煮干し 昆布        | マーガリン             | 干しぶどう                | 海苔ごまふりかけ      | 23.1 g         |
| 10 金  | ロールパン        | 牛乳                               | 牛乳 鶏肉            | ロールパン マカロニ        | 玉葱 マッシュルーム           | 塩 こしょう        | 574 kcal       |
| 28 火  | こまちゃんグラタン    |                                  | チーズ ウインナー        | 大豆油 薄力粉           | 小松菜 にんじん 黄ピーマン       | コンソメ          | 25.6 g         |
|       | みかん          | こまちゃんパンケーキ                       |                  | バター パン粉 じゃが芋      | ミニトマト かぶ みかん         |               | 630 kcal       |
|       | 秋のポトフ        |                                  |                  | ホットケーキミックス        | カリフラワー 小松菜パウダー       |               | 27.1 g         |
| 11 土  | 焼きうどん        |                                  | 牛乳 豚肉            | うどん 大豆油           | キャベツ にんじん            | 塩 醤油          | 371 kcal       |
| 25 土  | ミニゼリー        |                                  | かつお節 油揚げ         | 白ごま じゃが芋          | ピーマン しいたけ            |               | 14.6 g         |
|       | 味噌汁          |                                  | みそ 昆布            | ミニゼリー             | 玉葱                   |               | 400 kcal       |
|       |              |                                  |                  |                   |                      |               | 13.3 g         |
| 14 火  | ミートソーススパゲティ  | 牛乳                               | 牛乳 豚ひき肉          | スパゲッティ            | しょうが にんにく            | コンソメ          | 591 kcal       |
| 29 水  | フルーツヨーグルト    |                                  | チーズ ヨーグルト        | オリーブ油 薄力粉         | 玉葱 にんじん なす           | ケチャップ         | 23.2 g         |
|       | コンソメスープ      | 揚げせんべい                           |                  | 砂糖 揚げせんべい         | バナナ パイン缶 もも缶         | 中濃ソース         | 642 kcal       |
|       |              |                                  |                  |                   | みかん缶 キャベツ            | 塩 醤油          | 24.2 g         |
| 15 水  | ご飯           | 牛乳                               | 牛乳 豚肉            | 米 しらたき            | 白菜 玉葱                | 酒 醤油          | 465 kcal       |
| 30 木  | 肉豆腐          |                                  | 豆腐 かつお節          | 砂糖 里芋             | にんじん ねぎ              |               | 21.8 g         |
|       | 柿            | バナナ                              | 昆布 油揚げ           |                   | 柿 大根                 |               | 580 kcal       |
|       | 里芋の味噌汁       |                                  | みそ               |                   | バナナ                  |               | 24.2 g         |
| 16 木  | きのこカレーライス    | 牛乳                               | 牛乳 豚肉            | 米 ジャが芋 大豆油        | 玉葱 にんじん しめじ          | 酒 塩           | 629 kcal       |
| 31 金  | 蓮根とごぼうサラダ    |                                  | かにかま             | マヨネーズ 白ごま 砂糖      | エリンギ しょうが にんにく       | 麦茶            | 20.7 g         |
|       | 麦茶           | 16:パンプキンパイ<br>31:パンプキンパイ<br>クッキー | 生クリーム            | ビスケット クラッカー       | れんこん ごぼう             |               | 679 kcal       |
|       |              |                                  |                  | マーガリン カレールウ クッキー  | きゅうり かぼちゃ            |               | 21.0 g         |
| 誕生会   | 栗と芋ご飯        | 牛乳                               | 牛乳 鶏肉            | 米 さつま芋 栗          | ねぎ にんじん              | あんずジャム        | 603 kcal       |
|       | 松風焼き         |                                  | 卵 みそ             | 黒ごま パン粉 砂糖        | しいたけ ほうれん草           | 酒 塩           | 22.5 g         |
|       | ほうれん草の菊花和え   | りんごケーキ                           | かつお節 昆布          | 白ごま 大豆油 焼き麴       | 菊の花 しめじ              | みりん 醤油        | 645 kcal       |
|       | すまし汁         |                                  |                  | 薄力粉 マーガリン         | 大根 りんご               | ベーキングパウダー     | 23.8 g         |
| おたのしみ | カレーピラフ       | 乳酸菌飲料                            | 牛乳 ベーコン          | 米 バター             | 玉葱 マッシュルーム           | 醤油 ココア 酢      | 723 kcal       |
|       | 手作りナゲット      |                                  | 鶏ひき肉 豆腐          | マヨネーズ 薄力粉         | にんじん 白菜              | 塩 コンソメ こしょう   | 22.1 g         |
|       | 白菜とりんごのサラダ   | ガトーショコラ                          | 乳酸菌飲料 卵          | 大豆油 砂糖            | りんご きゅうり             | カレー粉 ケチャップ    | 778 kcal       |
|       | コンソメスープ      |                                  | 生クリーム            | マーガリン             | キャベツ しめじ             | ベーキングパウダー     | 22.0 g         |
|       |              |                                  | エネルギー (kcal)     |                   | たんぱく質 (g)            |               |                |
|       |              |                                  | 1〜2才児            |                   | 548                  |               |                |
|       |              |                                  | 3〜5才児            |                   | 598                  |               |                |



## 各保育所の 行事日程

|        | 誕生会    | おたのしみ  | 遠足    |
|--------|--------|--------|-------|
| 八条保育所  | 30 (木) | 27 (月) | —     |
| 伊草保育所  | 14 (火) | —      | 9 (木) |
| 南川崎保育所 | 29 (水) | 27 (月) | —     |
| 古新田保育所 | 15 (水) | —      | 2 (木) |

※都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※0・1・2才児の、10時のおやつはミルク又は牛乳です。



秋の味覚を楽しみましょう！

美味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、食への興味を高め、味覚の発達も促します。

