



2025年度 10月 献立表



健生保育園

日付	午前おやつ	給食	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	アレルギー
1(水)	お菓子	栗の炊き込みごはん、アジフライ、さつま汁	ミルクもち	油あげ、あじフライ(冷)、豚肉、牛乳、きな粉	米、くり、油、さつま、まいも、かたくり粉、砂糖、黒砂糖	しめじ、まい、たけにんじん、ほうれんそう、大根	だし汁、うすくちしょうゆ、みりん、あわせみそ、だし汁、塩、水	
2(木)	牛乳	鶏ときのこのトマト煮、マカロニサラダ、ごはん、牛乳	スペシャルプリン	鶏肉、ハム、牛乳	砂糖、オリーブ油、マカロニ、マヨネーズ、米、プリン、ホイップ用クリーム	なす、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、カットトマト、きゅうり、にんじん、みかん缶	塩、酒、こしょう	
3(金)	お菓子	ふりかけおにぎり、チキンナゲット、ミニトマト、ほうれん草のしらす和え	食育 お月見クッキー、牛乳	チキンナゲットしらす干し、牛乳	米、砂糖、小麦粉、バター、砂糖、粉糖	ミニトマト、ほうれんそう、にんじん	ふりかけ、水、こいくちしょうゆ、だし汁	
4(土)	牛乳	スパゲティミートソース、ブロッコリー、フルーツゼリー、牛乳	せんべい	牛乳、ミートソース	スパゲティ、せんべい	ブロッコリー、フルーツゼリー		
6(月)	お菓子	鮭の味噌あんかけ、さつま芋の煮物、ごはん	フレンチトースト、牛乳	さけ、牛乳、卵	小麦粉、油、砂糖、かたくり粉、さつま、まいも、米、食パン	キャベツ、にんじん、ピーマン	塩、あわせみそ、こいくちしょうゆ、だし汁、みりん	
7(火)	牛乳	タコライス、にんじんしりしり、ヨーグルト	コーンフレーク	合いびき肉、豚、ツナ缶、ヨーグルト、牛乳	米、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、コーンフレーク	たまねぎ、ピーマン、キャベツ、オクラ、ミニトマト、にんじん	ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん	
8(水)	お菓子	三色丼、味噌汁(かぼちゃ・揚げ)、ミニゼリー	磯ビーンズ、牛乳	鶏ひき肉、油、あげ、煮し、大豆、ちりめんじゃこ、青のり、牛乳	米、砂糖、油、いりごま、ミニゼリー、小麦粉	しょうが、ほうれんそう、かぼちゃ	こいくちしょうゆ、みりん、水、塩、だし汁、あわせみそ	たまご：弁当
9(木)	牛乳	メンチカツ、高野豆腐の含め煮、しそごはん	ドーナツ、牛乳	メンチカツ、高野豆腐、牛乳	油、砂糖、米、ドーナツ	にんじん、さや、いんげん、ゆかり	水、みりん、うすくちしょうゆ、だし汁	
10(金)	お菓子	秋野菜カレー、ブロッコリーコーンドレッシング、みかん寒天	白黒ごまクッキー、牛乳	寒天、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、いりごま	にんじん、たまねぎ、しめじ、なす、ブロッコリー、コーン缶、コーンクリーム、みかん缶	カレー、水、酢、塩、水	
11(土)	牛乳	うどん、あげだし豆腐、ヨーグルト	ビスケット、牛乳	牛乳、ヨーグルト、たまごスープ	うどん、ビスケット	にんじん		
13(月)		スポーツの日						
14(火)	牛乳	スパゲティナポリタン、ひじきとコーンのサラダ、ミニゼリー	マーマレード蒸しケーキ、牛乳	魚肉ソーセージ(太)、ピザ用チーズ、ひじき、牛乳	スパゲティ、油、マヨネーズ、すりごま、ミニゼリー、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、マーマレード	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト、ジュース、きゅうり、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、ペーキングパウダー	
15(水)	お菓子	肉じゃが、きのこのバター炒め、ごはん	塩せんべい、牛乳	豚肉、牛乳	じゃがいも、しらたき、砂糖、バター、米、塩、せんべい	にんじん、たまねぎ、さや、いんげん、しめじ、まい、たけ	こいくちしょうゆ、みりん、だし汁、塩、こしょう	
16(木)	牛乳	豆乳マカロニグラタン、ふろふき大根、ごはん	みたらし団子、牛乳	鶏もも、豆乳(調製)、ピザ用チーズ、昆布、絹ごし豆腐、牛乳	マカロニ、小麦粉、マーガリン、砂糖、いりごま、米、上新粉、白玉粉、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、大根	塩、こしょう、水、コンソメ、赤み、あわせみそ、みりん、酒、こいくちしょうゆ	
17(金)	お菓子	豚丼、味噌汁(豆腐・わかめ)、柿	小倉サンド、牛乳	豚肉、木綿豆腐、カットわかめ、こしあん、牛乳	米、砂糖、食パン、マーガリン	キャベツ、ほうれんそう、柿	塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん、あわせみそ、だし汁	
18(土)	牛乳	カレーライス、ブロッコリー、バナナ、牛乳	せんべい	牛乳、カレーレトルト	米、せんべい	ブロッコリー、バナナ		
20(月)	お菓子	鶏の照り焼き、ブロッコリー、白菜と厚揚げの煮びたし、ごはん	りんごケーキ、牛乳	鶏肉、厚揚げ、のむヨーグルト、牛乳	砂糖、油、マヨネーズ、米、ホットケーキミックス	ブロッコリー、はくさい、りんご	こいくちしょうゆ、酒、みりん、塩、うすくちしょうゆ、だし汁	
21(火)	牛乳	厚揚げの中華炒め、里芋フライ、ごはん	コーンスナック、牛乳	厚揚げ、鶏ひき肉、青のり、牛乳	ごま油、かたくり粉、里芋、油、米、コーンスナック	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	コンソメ、こいくちしょうゆ、塩、水、こしょう	
22(水)	お菓子	スペイン風オムレツ、なすのトマト煮、ロールパン	バームクーヘン、牛乳	卵、ツナ缶、ピザ用チーズ、牛乳、鶏ひき肉	じゃがいも、砂糖、オリーブ油、ロールパン、バームクーヘン	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、なす、しめじ、カットトマト	コンソメ、塩、酒	たまご：弁当
23(木)	牛乳	しょうゆラーメン、ミートボールのケチャップ煮、ミニゼリー	鮭わかめごはん、牛乳	豚肉、ミートボール(味付き)、炊き込みわかめ、サケフレーク、牛乳	干し中華めん(乾)、油、ごま油、かたくり粉、ミニゼリー、米、いりごま	もやし、こまつな、にんじん、ピーマン	こいくちしょうゆ、コンソメ、こしょう、水	
24(金)	お菓子	豆腐ミートローフ、ミニトマト、切干大根の煮物、ごはん	じゃこトースト、牛乳	合いびき肉、木綿豆腐、ひじき、油、あげ、しらす干し、青のり、牛乳	いりごま、パン粉、かたくり粉、油、砂糖、米、食パン、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ミニトマト、切り干し大根	塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん、水、だし汁	
25(土)	牛乳	うどん、あげだし豆腐、ヨーグルト	ビスケット、牛乳	牛乳、ヨーグルト、たまごスープ	うどん、ビスケット	にんじん		
27(月)	お菓子	麻婆豆腐、ほうれん草ナムル、ごはん	メロンパン、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、牛乳	油、砂糖、かたくり粉、ごま油、米、メロンパン	たまねぎ、白ねぎ、しょうが、ほうれんそう、にんじん	こいくちしょうゆ、あわせみそ、酒、コンソメ、水、酢	
28(火)	牛乳	ハヤシライス、マッシュポテト、りんご	ラスク、牛乳	豚肉、牛乳	米、砂糖、油、じゃがいも、マーガリン、ロールパン、バター	たまねぎ、マッシュルーム、カットトマト、ブロッコリー、りんご	デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩、こしょう、水	
29(水)	お菓子	ホットドック(ウインナー)、(ハンバーグ)、コールドスロー	鶏ごぼうごはん、牛乳	ウインナー、ハンバーグ(冷)、かに、かまぼこ、鶏もも、牛乳	ロールパン、油、マヨネーズ、砂糖、米、こんにやく、ごま油	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、ごぼう	ケチャップ、水、酢、塩、みりん、こいくちしょうゆ	たまご：弁当
30(木)	牛乳	白身魚のみぞれ煮、ひじきの煮物、ごはん	アップルパイ、牛乳	かれい、ひじき、油、あげ、大豆(煮し)、牛乳	小麦粉、油、砂糖、米、アップルパイ	大根、にんじん、しいたけ(干)、たまねぎ	塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん、だし汁	
31(金)	お菓子	ソース焼きそば、大根とちくわの煮物、ミニゼリー	行事食 ハロウィンかぼちゃクッキー、牛乳	豚肉、青のり、焼き竹輪、昆布、牛乳	中華めん(煮し)、油、砂糖、ミニゼリー、小麦粉、バター	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、大根、かぼちゃ	やきそばソース、塩、こしょう、みりん、こいくちしょうゆ、だし汁、水	

月平均栄養価 (3才以上児) エネルギー 555kcal たんぱく質 19.1g 脂質 17.9g 食塩相当量 1.8g

月平均栄養価 (3才未満児) エネルギー 421kcal たんぱく質 14.1g 脂質 13.0g 食塩相当量 1.4g

※献立は仕入れ状況により、メニューが変更になることがあります。土曜日は人数によってメニューが変更になることがあります。

※離乳食(1歳6か月頃まで):ご家庭で食べたことのある食品をもとに提供しています。初めて食べた食品は連絡帳にてお知らせください。

※幼児食:献立表の食材を参考に初めて食べる食品は、ご家庭で一度食べていただけるとより安全に提供できますので協力お願いいたします。



2025年度 10月 離乳食献立表

	午前おやつ	離乳食	午後おやつ	アレルギー
1	水 赤ちゃんせんべい	＜炊き込みごはん＞ 米 35g しめじ 3.5g にんじん 7g 油あげ 3.5g だし汁 こいくちしょうゆ 砂糖 ＜ツナの煮物＞ ツナ缶 20g たまねぎ 15g こいくちしょうゆ かたくり粉 ＜さつま汁＞ 豚肉 13g さつまいも 21g ほうれんそう 8.4g にんじん 8.4g 大根 21g あわせみそ だし汁	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
2	木 牛乳	＜鶏ときのこのトマト煮＞ なす 21g たまねぎ 28g しめじ 11g ブロッコリー 11g 鶏肉 11g カットトマト 18g 砂糖 こいくちしょうゆ コンソメ ＜マカロニミルク煮＞ マカロニ 8g きゅうり 8g にんじん 8g 粉ミルク 塩 かたくり粉 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞ 75-90g ＜牛乳＞ 牛乳 42g	ヨーグルト	
3	金 赤ちゃんせんべい	＜鶏肉の煮物＞ 鶏肉 28g たまねぎ 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜ミニトマト＞ ミニトマト 14g ＜ほうれん草の煮浸し＞ ほうれんそう 28g にんじん 3.5g しらす干し 2.1g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
4	土 牛乳	＜離乳レトルト＞ キューピーレトルト1個 ＜ブロッコリー＞ブロッコリー20g ＜ミニゼリー＞ミニゼリー1個 ＜牛乳＞ 牛乳30g	あかちゃんせん	
6	月 赤ちゃんせんべい	＜鮭の味噌あんかけ＞ さけ 28g キャベツ 7g にんじん 2.8g ピーマン 2.8g 砂糖 あわせみそ こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜さつま芋の煮物＞ さつまいも 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞ 75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
7	火 牛乳	＜タコライス風＞ 米 35g 合いびき肉28g たまねぎ 21g ピーマン 5.6g キャベツ 14g ミニトマト 11g トマトキューブ10g 砂糖 こいくちしょうゆ かたくり粉 卵 11g ＜にんじんの煮物＞ にんじん 21g ツナ缶 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ヨーグルト＞ ヨーグルト35g	ゼリー 牛乳	
8	水 赤ちゃんせんべい	＜三色丼＞ 米 35g 鶏ひき肉 21g ほうれんそう 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 塩 卵 21g 砂糖 だし汁 油 ＜味噌汁(かぼちゃ・揚げ)＞ 油あげ 2.1g かぼちゃ 18g あわせみそ だし汁 ＜ミニゼリー＞ 1こ	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	たまご: 弁当
9	木 牛乳	＜鶏肉の煮物＞ 鶏肉 28g ブロッコリー 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜豆腐煮＞ 木綿豆腐 15g にんじん 10g さやいんげん 5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞ 75-90g	かつぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
10	金 赤ちゃんせんべい	＜トマト煮＞ 合いびき肉25g さつまいも 20g じゃがいも 20g たまねぎ 30g にんじん 15g カットトマト 8.4g キャベツ 10g コンソメ 砂糖 かたくり粉 ＜ブロッコリーコーンミルク煮＞ ブロッコリー 21g コーン缶 4.9g 粉ミルク 塩 かたくり粉 ＜ミニゼリー＞ 1こ	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
11	土 牛乳	＜離乳レトルト＞ キューピーレトルト1個 ＜ヨーグルト＞ヨーグルト35g ＜揚げ出し豆腐＞厚揚げ15g にんじん15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉	あかちゃんせん	
13	月	スポーツの日		
14	火 牛乳	＜スパゲティナポリタン風＞ うどん(乾)15g ツナ缶11g たまねぎ 28g にんじん 5.6g ピーマン 4.9g トマトジュース 49g 粉ミルク コンソメ ＜ひじきとコーンのミルク煮＞ ひじき 1.4g にんじん 4.9g きゅうり 7g コーン缶 7g 粉ミルク 塩 かたくり粉 ＜ミニゼリー＞ 1こ	ゼリー 牛乳	
15	水 赤ちゃんせんべい	＜肉じゃが＞ 豚肉14g じゃがいも 35g にんじん 11g たまねぎ 21g さやいんげん 3.5g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 ＜豆腐煮＞ 木綿豆腐30g しめじ10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞ 75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
16	木 牛乳	＜鶏とマカロニのシチュー＞ マカロニ 1.4g 鶏もも 11g たまねぎ 21g にんじん 7g しめじ 7g ブロッコリー 7g 豆乳(調製) 28g コンソメ こいくちしょうゆ かたくり粉 ＜大根味噌煮＞ 大根 35g 昆布 0.7g あわせみそ 砂糖 だし汁 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞ 75-90g	きなこ豆腐 牛乳	
17	金 赤ちゃんせんべい	＜豚丼＞ 米 39g 豚肉 21g キャベツ 21g ほうれんそう 11g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜味噌汁(豆腐・わかめ)＞ 木綿豆腐 21g カットわかめ 0.14g あわせみそ だし汁 ＜ミニゼリー＞ 1こ	食パン 牛乳	
18	土 牛乳	＜離乳レトルト＞ キューピーレトルト1個 ＜ブロッコリー＞ブロッコリー30g ＜バナナ＞バナナ35g ＜牛乳＞ 牛乳30g	あかちゃんせん	
20	月 赤ちゃんせんべい	＜鶏肉の煮物＞ 鶏肉 28g ブロッコリー20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜白菜と厚揚げの煮びたし＞ はくさい 28g 厚揚げ 11g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞ 75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
21	火 牛乳	＜厚揚げの煮物＞ 厚揚げ 28g 鶏ひき肉 11g たまねぎ 21g にんじん 7g ほうれんそう 11g コンソメ こいくちしょうゆ ＜粉ふき芋＞ じゃがいも 30g 塩 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞ 75-90g	ゼリー 牛乳	
22	水 赤ちゃんせんべい	＜スペイン風オムレツ＞ 卵 21g ツナ缶 7g にんじん 5.6g たまねぎ 11g ブロッコリー 11g じゃがいも 4.9g 牛乳 5.6g ＜なすのトマト煮＞ なす 14g たまねぎ 11g しめじ 7g 鶏ひき肉 4.9g カットトマト 13g 砂糖 コンソメ ＜ロールパン＞ ロールパン 0.8個 ＜パン粥＞ ロールパン 0.8個 粉ミルク	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	たまご: 弁当
23	木 牛乳	＜しょうゆラーメン風＞ うどん(乾) 15g 豚肉 7g もやし 14g こまつな 18g にんじん 7g こいくちしょうゆ コンソメ ＜豆腐煮＞ 木綿豆腐30g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ミニゼリー＞ 1こ	わかめごはん 牛乳	
24	金 赤ちゃんせんべい	＜豆腐ミートローフ＞ 合いびき肉14g 木綿豆腐 14g たまねぎ 7g にんじん 5.6g ひじき 0.11g パン粉 0.56g 塩 こいくちしょうゆ 砂糖 かたくり粉 ＜大根の煮物＞ 大根 30g 油あげ 6g にんじん 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞ 75-90g ＜ミニトマト＞ ミニトマト 14g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
25	土 牛乳	＜離乳レトルト＞ キューピーレトルト1個 ＜ヨーグルト＞ヨーグルト35g ＜揚げ出し豆腐＞厚揚げ15g にんじん15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉	あかちゃんせん	
27	月 赤ちゃんせんべい	＜麻婆豆腐＞ 木綿豆腐 42g 豚ひき肉 11g たまねぎ 14g こいくちしょうゆ あわせみそ 砂糖 コンソメ かたくり粉 ＜ほうれん草煮びたし＞ ほうれんそう 40g にんじん 15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞ 75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
28	火 牛乳	＜ハヤシトマト煮＞ 米 38g 牛肉18g たまねぎ 45g カットトマト 40g コンソメ 砂糖 ブロッコリー 15g ＜マッシュポテト＞ じゃがいも 28g 牛乳 2.5g 塩 ＜りんご＞ りんご 32g	ゼリー 牛乳	
29	水 赤ちゃんせんべい	＜厚焼き玉子＞ 卵 21g こいくちしょうゆ だし汁 砂糖 ＜ロールパン＞ ロールパン 0.8個 ＜パン粥＞ ロールパン 0.8個 粉ミルク ＜ミニゼリー＞ 1こ ＜キャベツミルク煮＞ キャベツ 28g コーン缶 4.2g にんじん 3.5g 粉ミルク 塩 かたくり粉	わかめごはん 牛乳	たまご: 弁当
30	木 牛乳	＜白身魚と大根の煮物＞ かれい28g 大根 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜ひじきの煮物＞ ひじき 0.56g 油あげ 3.5g にんじん 5.6g 大豆(蒸し) 14g たまねぎ 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞ 75-90g	かつぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
31	金 赤ちゃんせんべい	＜やきうどん風＞ うどん(乾)15g 豚肉 11g にんじん 7g キャベツ 35g たまねぎ 14g もやし 7g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 ＜大根の煮物＞ 大根 35g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ミニゼリー＞ 1こ	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	