

2025年10月



# 10 月 献 立 表



佐東ひかり保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質	材 料 名				3時おやつ
			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	調味料	
01 水	さばのカレー照り焼き キャロットスープ りんご	625 24 20	小麦粉、砂糖	さば、牛乳、ベーコン、有塩バター	人参、りんご、玉葱、小松菜	コンソメ、みりん、しょうゆ、カレー粉	揚げパン（ココア）
02 木	ポークソテー 野菜のマヨネーズ和え オレンジ	557 19 16	マヨネーズ、白ごま油	豚肉、蒸し大豆、ちくわ、白ごま	小松菜、オレンジ、玉葱、キャベツ、しめじ、人参、切干大根	ケチャップ、しょうゆ	さつま芋蒸しパン
03 金	豆腐バーグ 白菜スープ 梨	507 21 19	サラダ油、砂糖	木綿豆腐、鶏ミンチ、ベーコン、卵、	白菜、なし、玉葱、小松菜、人参、干ししいたけ	しょうゆ、コンソメ	チヂミ
04 土	 <b>運動会（3歳以上）</b> 						
06 月	白身魚のコーン焼き フレンチサラダ りんご	484 19 17	マヨネーズ、サラダ油、	カラスカレイ、ハム	りんご、キャベツ、クリームコーン缶、小松菜、玉葱、きゅうり、人参	酢、食塩	お月見まんじゅう
07 火	鶏肉の磯辺揚げ 野菜スープ	473 21 15	白絞油、片栗粉、小麦粉	鶏ささ身、卵、ウインナー、有塩バター	キャベツ、玉葱、人参、小松菜、あおのり	コンソメ、しょうゆ、食塩	マカロニきな粉
08 水	グラタン コーンスープ 梨	514 18 16	じゃがいも、マカロニ、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム、有塩バター、粉チーズ	裏ごしコーン、玉葱、なし、小松菜、人参、パセリ	コンソメ、食塩	ココアゼリー
09 木	牛肉甘辛煮 マセドアンサラダ りんご	507 22 15	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、白ごま油	牛肉、豚レバー、ハム、サラダチーズ	りんご、玉葱、小松菜、きゅうり、しめじ、たけのこ、人参、切干大根	ケチャップ、しょうゆ、酢	ヨーグルト
10 金	豚肉の生姜焼き 切干大根のマヨネーズ和え 梨	538 17 20	マヨネーズ、砂糖、黒ごま油	豚肉、ハム、白ごま	なし、キャベツ、玉葱、人参、切干大根、小松菜、きゅうり、しょうが	しょうゆ、めんつゆ	ブラウニー
11 土	焼きそば バナナ	585 20 13	焼きそばめん、黒ごま油	豚肉、削り節粉	バナナ、キャベツ、玉葱、人参、あおのり	お好み焼きソース、ウスターソース、しょうゆ、食塩	ひじきむすび
14 火	鶏肉の竜田揚げ 高野豆腐のそぼろ煮	552 24 20	片栗粉、白絞油、白ごま油	鶏肉、牛ミンチ、高野豆腐	玉葱、人参、たけのこ、葉ねぎ、しょうが、干ししいたけ	白湯スープ、しょうゆ、酒、みりん、食塩	ココアワッフル
15 水	和風ハンバーグ かき玉汁 梨	566 21 23	片栗粉	木綿豆腐、豚ミンチ、牛ミンチ、卵	玉葱、なし、人参、えのきたけ、小松菜、ねぎ、ひじき	しょうゆ、食塩	マドレーヌ
16 木	まぐろの五色揚げ コンソメスープ りんご	540 24 16	じゃがいも、さつまいも、白絞油、砂糖、片栗粉	まぐろ、豚レバー、ベーコン、蒸し大豆	りんご、キャベツ、人参、玉葱、パセリ	コンソメ、ケチャップ、しょうゆ	黒糖蒸しパン
17 金	ドライカレー フルーツヨーグルト	766 25 25	小麦粉、砂糖、サラダ油	豚ミンチ、牛ミンチ、蒸し大豆、ヨーグルト鉄入り、生クリーム、粉チーズ	玉葱、バナナ、人参、もも缶、パイン缶、りんご	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉	ラスク
18 土	肉うどん バナナ	534 21 10	干しうどん	牛肉、かまぼこ、だし用削り節	バナナ、玉葱、人参、小松菜	しょうゆ、本みりん、食塩、いりこだし	おかかむすび
20 月	白身魚のぼん酢焼き おひたし 梨	457 21 10	砂糖	カラスカレイ、ちくわ、ちりめん、有塩バター	小松菜、なし、キャベツ、玉葱、人参、レモン果汁	しょうゆ、みりん、酢、かつお節	クリームブッセ
21 火	親子丼 みそ汁 りんご	577 26 21	砂糖、白ごま油	鶏肉、卵、豆腐、中みそ、だし用煮干し、カットわかめ	玉葱、りんご、人参、葉ねぎ、干ししいたけ	本みりん、しょうゆ	きなこスコーン
22 水	鶏肉のトマトソース煮 さつまいもサラダ	517 24 13	さつまいも、マヨネーズ	鶏肉、ハム	オレンジ、玉葱、トマト、ピューレ、きゅうり、ピーマン、りんご、干しぶどう	ワイン、ケチャップ、食塩、コンソメ	ふすま
23 木	納豆すり身揚げ 炒めビーフン 梨	602 24 20	ビーフン、白絞油、片栗粉、サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、卵	なし、玉葱、キャベツ、人参、にら、葉ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ	キャロットケーキ
24 金	スパニッシュオムレツ キャベツスープ りんご	485 17 16	じゃがいも、サラダ油、砂糖	卵、ベーコン、ウインナー、サラダチーズ、有塩バター	りんご、キャベツ、人参、玉葱、葉ねぎ、パセリ、干ししいたけ、かぼちゃ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	鉄入りヨーグルト
25 土	チャンポン麺 バナナ	420 17 8	生中華めん	豚肉、かまぼこ	バナナ、玉葱、キャベツ、人参、葉ねぎ	白湯スープ、しょうゆ	ふかし芋
27 月	チキンカレー りんごサラダ	623 20 27	じゃがいも、サラダ油、白ごま油	鶏肉、ハム	キャベツ、玉葱、人参、りんご、きゅうり	カレールウ、ケチャップ、酢、食塩	おからチョコボール
28 火	さばの味噌煮 切干大根の煮物 オレンジ	616 24 19	砂糖	さば、鶏ミンチ、赤みそ、油揚げ	オレンジ、小松菜、切干大根、人参、干ししいたけ	みりん、しょうゆ、酒、いりこだし	のり天むすび
29 水	タンドリーチキン 3色ソテー 梨	511 23 15		鶏肉、ヨーグルト鉄入り、ベーコン、有塩バター	小松菜、なし、キャベツ、人参、コーン、しょうが、レモン果汁	ケチャップ、食塩、カレー粉	ロッククッキー
30 木	ポークチャップ ジャーマンポテト	603 20 22	じゃがいも、サラダ油	豚肉、ベーコン、粉チーズ、有塩バター	りんご、玉葱、人参、小松菜、パセリ、○レモン果汁	ケチャップ、ウスターソース、食塩	バナナケーキ
31 金	マーボー豆腐 ばんざんし オレンジ	568 19 19	春雨、砂糖、黒ごま油、片栗粉、サラダ油	豆腐、ハム、豚ミンチ、牛ミンチ、卵、中みそ、黒ごま、白ごま、削り節粉	オレンジ、玉葱、人参、小松菜、たけのこ、きゅうり、○かぼちゃ、えのきたけ	冷やし中華のたれ、しょうゆ、いりこだし、食塩	ハロウィンクッキー





# こんだてひょう



さとうひかりほいくえん

ひづけ	こんだて	エネルギーたんぱく質脂質	材 料 名				3じおやつ
			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	調味料	
01 すい	さばのかれーてりやき きゃろっとすーぶ りんご	625 24 20	小麦粉、砂糖	さば、牛乳、ベーコン、有塩バター	人参、りんご、玉葱、小松菜	コンソメ、みりん、しょうゆ、カレー粉	あげばん (ここあ)
02 もく	ぼーくそてー やさいのまよねーすあえ おれんじ	557 19 16	マヨネーズ、白ごま油	豚肉、蒸し大豆、ちくわ、白ごま	小松菜、オレンジ、玉葱、キャベツ、しめじ、人参、切干大根	ケチャップ、しょうゆ	さつまいもむしばん
03 きん	どうふばーぐ はくさいすーぶ なし	507 21 19	サラダ油、砂糖	木綿豆腐、鶏ミンチ、ベーコン、卵	白菜、なし、玉葱、小松菜、人参、干しいだけ	しょうゆ、コンソメ	ちぢみ
04 ど	 うんどうかい (3さいいじょう) 						
06 げつ	しろみぎかなのこーんやき ふれんちさらだ りんご	484 19 17	マヨネーズ、サラダ油	カラスカレイ、ハム	りんご、キャベツ、クリームコーン缶、小松菜、玉葱、きゅうり、人参	酢、食塩	おつきみまんじゅう
07 か	とりにくのいそべあげ やさいすーぶ おれんじ	473 21 15	白絞油、片栗粉、小麦粉	鶏ささ身、卵、ウインナー、有塩バター	オレンジ、キャベツ、玉葱、人参、小松菜、あおのり	コンソメ、しょうゆ、食塩	まかろにきなこ
08 すい	ぐらたん こーんすーぶ なし	514 18 16	じゃがいも、マカロニ、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム、有塩バター、粉チーズ	菓ごしコーン、玉葱、なし、小松菜、人参、パセリ	コンソメ、食塩	ここあぜりー
09 もく	ぎゅうにくにあまからに ませとあんさらだ りんご	507 22 15	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、白ごま油	牛肉、豚レバー、ハム、サラダチーズ	りんご、玉葱、小松菜、きゅうり、しめじ、たけのこ、人参、切干大根	ケチャップ、しょうゆ、酢	よーぐると
10 きん	ぶたにくのしょうがやき きりほしだいこんのまよねー なし	538 17 20	マヨネーズ、砂糖、黒ごま油	豚肉、ハム、白ごま	なし、キャベツ、玉葱、人参、切干大根、小松菜、きゅうり、しょうが	しょうゆ、めんつゆ	ぶらうにー
11 ど	やきそば ばなな	585 20 13	焼きそばめん、黒ごま油	豚肉、削り節粉	バナナ、キャベツ、玉葱、人参、あおのり	お好み焼きソース、ウスターソース、しょうゆ、食塩	ひじきむすび
14 か	とりにくのたつたあげ こうやどうふのそぼろに おれんじ	552 24 20	片栗粉、白絞油、白ごま油	鶏肉、牛ミンチ、高野豆腐	オレンジ、玉葱、人参、たけのこ、葉ねぎ、しょうが、干しいだけ	白濁スープ、しょうゆ、酒、みりん、食塩	ここあわっふる
15 すい	わふうはんばーぐ かきたまじる なし	566 21 23	片栗粉	木綿豆腐、豚ミンチ、牛ミンチ、卵	玉葱、なし、人参、えのきたけ、小松菜、ねぎ、ひじき	しょうゆ、食塩	まどれーぬ
16 もく	まぐろのごしょくあげ こんそめすーぶ りんご	540 24 16	じゃがいも、さつまいも、白絞油、砂糖、片栗粉	まぐろ、豚レバー、ベーコン、蒸し大豆	りんご、キャベツ、人参、玉葱、パセリ	コンソメ、ケチャップ、しょうゆ	こくとうむしばん
17 きん	どらいかれー ふるーつよーぐると	766 25 25	小麦粉、砂糖、サラダ油	豚ミンチ、牛ミンチ、蒸し大豆、ヨーグルト鉄入り、生クリーム、粉チーズ	玉葱、バナナ、人参、もも缶、ハイン缶、りんご	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉	らすく
18 ど	にくうどん ばなな	534 21 10	干しうどん	牛肉、かまぼこ、だし用削り節	バナナ、玉葱、人参、小松菜	しょうゆ、本みりん、食塩、いりこだし	おかかむすび
20 げつ	しろみぎかなのぼんすやき おひたし なし	457 21 10	砂糖	カラスカレイ、ちくわ、ちりめん、有塩バター	小松菜、なし、キャベツ、玉葱、人参、レモン果汁	しょうゆ、みりん、酢、かつお節	くりーむぶっせ
21 か	おやこどん みそじる りんご	577 26 21	砂糖、白ごま油	鶏肉、卵、豆腐、中みそ、だし用煮干し、カットわかめ	玉葱、りんご、人参、葉ねぎ、干しいだけ	本みりん、しょうゆ	きなこすこーん
22 すい	とりにくのたとそーすに さつまいもさらだ おれんじ	517 24 13	さつまいも、マヨネーズ	鶏肉、ハム	オレンジ、玉葱、トマトピューレ、きゅうり、ピーマン、りんご、干しぶどう	ワイン、ケチャップ、食塩、コンソメ	ふすなっく
23 もく	なっとうすりみあげ いためびーふん なし	602 24 20	ビーフン、白絞油、片栗粉、サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、卵	なし、玉葱、キャベツ、人参、にら、葉ねぎ、干しいだけ	しょうゆ	きゃろっとけーき
24 きん	すばにっしゅおむれつ きゃべつすーぶ りんご	485 17 16	じゃがいも、サラダ油、砂糖	卵、ベーコン、ウインナー、サラダチーズ、有塩バター	りんご、キャベツ、人参、玉葱、葉ねぎ、パセリ、干しいだけ、かぼちゃ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	てつりりよーぐると
25 ど	ちゃんぼんめん ばなな	420 17 8	生中華めん	豚肉、かまぼこ	バナナ、玉葱、キャベツ、人参、葉ねぎ	白濁スープ、しょうゆ	ふかしいも
27 げつ	ちぎんかれー りんごさらだ	623 20 27	じゃがいも、サラダ油、白ごま油	鶏肉、ハム	キャベツ、玉葱、人参、りんご、きゅうり	カレールウ、ケチャップ、酢、食塩	おからちよこぼーる
28 か	さばのみそに きりほしだいこんのもの おれんじ	616 24 19	砂糖	さば、鶏ミンチ、赤みそ、油揚げ	オレンジ、小松菜、切干大根、人参、干しいだけ	みりん、しょうゆ、酒、いりこだし	のりてんむすび
29 すい	だんどりーちぎん 3しょくそてー なし	511 23 15		鶏肉、ヨーグルト鉄入り、ベーコン、有塩バター、鶏肉	小松菜、なし、キャベツ、人参、コーン、しょうが、レモン果汁	ケチャップ、食塩、カレー粉	ろっくくっきー
30 もく	ぼーくちゃっぶ じゃーまんぼてと りんご	603 20 22	じゃがいも、サラダ油	豚肉、ベーコン、粉チーズ、有塩バター	りんご、玉葱、人参、小松菜、パセリ	ケチャップ、ウスターソース、食塩	ばななけーき
31 きん	まーぼーどうふ ばんざんし おれんじ	568 19 19	春雨、砂糖、黒ごま油、片栗粉、サラダ油	豆腐、ハム、豚ミンチ、牛ミンチ、卵、中みそ、黒ごま、白ごま、削り節粉	オレンジ、玉葱、人参、小松菜、たけのこ、きゅうり、えのきたけ	冷やし中華のたれ、しょうゆ、いりこだし、食塩	はろういんくっきー

