



●10月の旬●
さつまいも・じゃが芋・人参
かぶ・柿・栗・鮭

令和7年9月30日発行

認定こども園 きらり園

献立作成者 本 加奈

表示されている栄養価は、3歳以上児の数値となっています。

日	曜	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	黄：体の力になる食べ物	赤：体をつくる食べ物	緑：体を元気にする食べ物	エネルギー タンパク質 脂質 水分
1	水		麦ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのみそ汁 ごぼうのサラダ	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク 高野豆腐の きな粉トースト	米・押麦・砂糖 米粉・油	豚小間・豆乳・みそ 高野豆腐・油揚げ きな粉	玉ねぎ・もも缶・大根 かぼちゃ・深ネギ ごぼう・きゅうり コーン・しょうが	537.9 kcal 23.7 g 17.1 g 1.4 g
2	木		麦ごはん サバのおろし煮 里芋のすまし汁 ほうれん草のナムル ヨーグルト	牛乳 蒸し芋	スキムミルク りんごの 米粉蒸しパン	米・押麦・里芋 ヨーグルト・米粉 砂糖・油・ごま油	さば・豆乳	ほうれん草・りんご・大根 もやし・コーン缶・人参 しめじ・ごま・深ネギ わかめ・しょうが	503.9 kcal 23.0 g 11.8 g 1.4 g
3	金		麦ごはん カルパチキン煮 野菜のスープ れんこんのマリネ	牛乳 バナナ	スキムミルク 桃のきんとん	米・押麦・さつまいも じゃが芋・油 砂糖・片栗粉	鶏もも・牛乳 生クリーム ベーコン・粉チーズ	れんこん・キャベツ 玉ねぎ・ごぼう・人参 パイン缶・もも缶 えのき・にんにく	524.4 kcal 17.7 g 14.2 g 0.9 g
4	土		お弁当の日	麦茶 ビスコ	麦茶 たべっ子動物				
6	月		ドライカレーライス ほうれん草のスープ コールスローサラダ パイン缶	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク じゃこの トースト	米・押麦・食パン 油・マヨネーズ 米粉・砂糖	豚ミンチ・ちりめん	玉ねぎ・パイン缶 キャベツ・人参 ほうれん草・ピーマン レーズン・しょうが にんにく・青さ	518.8 kcal 20.5 g 17.2 g 1.5 g
7	火		納豆ごはん 白身魚のふわふわ焼き じゃが芋のすまし汁 里芋と切干大根の旨煮	牛乳 蒸し芋	スキムミルク おこさま ティラミス	米・押麦・里芋 じゃが芋・長芋 油・砂糖	白身魚・納豆 クリームチーズ きな粉・油揚げ ホイップクリーム	玉ねぎ・えのき 人参・深ネギ 切干大根・ごま わかめ・しょうが	527.4 kcal 24.7 g 17.0 g 1.8 g
8	水	ラーメンの日	～愛知県～ 台湾まぜそば キャベツのコロッケ 大根の守口漬け風 小倉1ロブリン	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク 天かすの おにぎり	米・押麦・パン粉 ラーメン麺・天かす じゃが芋・小麦粉 片栗粉・砂糖・油	豚ミンチ・卵 赤みそ・あんこ	キャベツ・玉ねぎ 大根・人参・深ネギ にら・のり・青さ	433.6 kcal 20.4 g 14.0 g 1.4 g
9	木		ゆかりごはん クリームシチュー スパニッシュオムレツ もも缶	牛乳 蒸し芋	スキムミルク ほうれん草の クッキー	米・押麦・じゃが芋 小麦粉・砂糖・油	鶏もも・卵 ベーコン	玉ねぎ・もも缶 人参・ほうれん草 いんげん	522.6 kcal 20.7 g 16.6 g 2.1 g
10	金		麦ごはん サバのトマトみそ煮 きのこのスープ れんこんサラダ	牛乳 バナナ	スキムミルク 鬼まんじゅう	米・押麦・さつまいも 小麦粉・砂糖・片栗粉 マヨネーズ・油	さば・ハム みそ	トマト缶・えのき 人参・れんこん・枝豆 玉ねぎ・絹さや しめじ・コーン缶 ごま・しょうが・ひじき	499.5 kcal 19.9 g 12.6 g 1.5 g
11	土		厚揚げの中華丼 野菜のスープ はるさめのサラダ バナナヨーグルト	牛乳 ビスコ	麦茶 鮭のおにぎり	米・押麦・さつまいも 春雨・ごま油 片栗粉・砂糖	ヨーグルト・厚揚げ 豚小間・鮭	玉ねぎ・きゅうり・人参 バナナ・白菜・えのき コーン缶・しょうが にんにく	521.1 kcal 19.0 g 11.2 g 2.4 g
13	月		スポーツの日						
14	火		麦ごはん 鮭の西京焼き 白菜のすまし汁 ほうれん草の白和え みかん缶	牛乳 バナナ	スキムミルク お好み焼き	米・押麦・小麦粉 砂糖・油・長芋	鮭・木綿豆腐・みそ 豚小間・かつお節	みかん缶・白菜・ごま ほうれん草・キャベツ えのき・人参・深ネギ 練ごま・こんにゃく 椎茸・青さ	517.2 kcal 27.2 g 16.2 g 1.1 g
15	水		納豆ごはん 肉じゃが 五目みそ汁 春雨の酢の物	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク ジャム蒸しパン	米・押麦・じゃが芋 小麦粉・里芋・春雨 砂糖・油	豚小間・納豆 木綿豆腐・豆乳 みそ・油揚げ	玉ねぎ・きゅうり みかん缶・大根・人参 コーン缶・絹さや いちごジャム・深ネギ	521.5 kcal 21.2 g 13.3 g 1.6 g
16	木		麦ごはん タンドリーチキン チキンスープ 花野菜の和え物 ストロベリーゼリー	牛乳 バナナ	スキムミルク さつまいもの おにぎり	米・押麦・じゃが芋 さつまいも・片栗粉 フレンチドレ・砂糖	鶏もも	玉ねぎ・ブロッコリー カリフラワー・人参 トマト・レモン汁 ごま・にんにく	528.8 kcal 21.5 g 5.0 g 1.4 g
17	金		ひじきツチごはん たらこの磯辺焼き けんちん汁 人参のごま和え バナナ	牛乳 蒸し芋	スキムミルク チーズ カップケーキ	米・押麦・片栗粉 ケーキ粉・油・砂糖 バター・ごま油	白身魚・木綿豆腐 牛乳・ツナ缶 チーズ・卵・油揚げ	バナナ・人参・もやし 大根・小松菜・ごぼう 深ネギ・ごま ひじき・青さ	522.3 kcal 26.7 g 15.3 g 1.6 g

●今年度は『全国ラーメンツアー』と題して、日本全国のご当地ラーメンを紹介しています。
今月は愛知県の台湾混ぜそばです。甘い肉みそとたっぷりの野菜を混ぜてモリモリ食べられるラーメンです！





日	曜	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	黄：体の力になる食べ物	赤：体をつくる食べ物	緑：体を元気にする食べ物	エネルギー タンパク質 脂質 塩分
18	土		お弁当の日	麦茶 ビスコ	麦茶 サッポロポテト				
20	月		麦ごはん 鮭のチーズ焼き 豆腐のスープ サトウ	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク にんじんおやき	米・押麦・里芋 マヨネーズ・もち米 油・パン粉	鮭・木綿豆腐 ハム・粉チーズ	きゅうり・コーン缶 人参・チンゲン菜 えのき・にんにく 深ネギ・昆布・梅	514.2 kc 28.4 g 13.1 g 1.6 g
21	火		納豆ごはん 揚げ豆腐のみぞれ煮 キャベツのみそ汁 もやしのツナ酢和え	牛乳 バナナ	スキムミルク 焼きいも	米・押麦・油 片栗粉・砂糖	木綿豆腐・納豆 ツナ缶・みそ 油揚げ	キャベツ・もやし 人参・大根・ねぎ いんげん・ひじき	512.8 kc 20.7 g 15.0 g 1.4 g
22	水		麦ごはん 白身魚のケチャップあん ニラたまごスープ 春雨トマトサラダ	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク きな粉揚げパン	米・押麦・ロールパン 油・春雨・片栗粉 砂糖・ごま油 グラニュー糖	白身魚・卵 ハム・きな粉	きゅうり・トマト 玉ねぎ・人参 にら・しめじ ピーマン・ごま しょうが・にんにく	504.7 kc 23.3 g 13.1 g 2.0 g
23	木		麦ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め けんちん汁 焼きかぼちゃ	牛乳 バナナ	スキムミルク ほうれん草の ボンデケーキ	米・押麦・片栗粉 米粉・乾燥ポテト 油・ごま油・砂糖	豚小間・木綿豆腐 ウィンナー・みそ 油揚げ	キャベツ・かぼちゃ 玉ねぎ・大根・人参・深ネギ ほうれん草・ピーマン パプリカ・ごぼう・しょうが	517.6 kc 20.0 g 18.0 g 1.5 g
24	金	誕生会	果ごはん きのこハンバーグ 里芋のみそ汁 和風ポテサラ つぶつぶ人参ゼリー	牛乳 蒸し芋	カルピス 柿のケーキ	米・押麦・じゃが芋 栗・里芋・小麦粉 砂糖・無塩バター 片栗粉・もち米 マヨネーズ	豚ミンチ・カルピス 木綿豆腐・牛ひき肉 卵・みそ・かつお節	オレンジ汁・人参 みかん缶・玉ねぎ 柿・しめじ・栗ネギ MIXベジタブル・レモン汁 レタス・鷹の爪・わかめ	587.5 kc 16.8 g 18.3 g 1.5 g
25	土	南小運動会	軽食提供 ・スティックパン ・パックジュース	麦茶 ビスコ	麦茶 たべっ子動物				
27	月		麦ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 かきたま汁 はるさめサラダ バナナ	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク レーズン 蒸しパン	米・押麦・小麦粉 春雨・砂糖・油 片栗粉・ごま油	牛小間・卵・牛乳	バナナ・きゅうり 人参・ごぼう えのき・深ネギ レーズン・コーン缶	528.3 kc 18.5 g 13.7 g 1.6 g
28	火		麦ごはん 肉団子の酢豚風 ほうれん草のスープ レンコンきんぴら もも缶	牛乳 バナナ	スキムミルク メロンパン トースト	米・押麦・食パン 小麦粉・片栗粉 有塩バター・砂糖 グラニュー糖	豚ミンチ	玉ねぎ・もも缶 人参・れんこん ほうれん草 しめじ・ピーマン	563.7 kc 19.5 g 16.7 g 1.4 g
29	水		麦ごはん 炒り豆腐 五目みそ汁 キャベツの酢の物	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク 大根もち (お餅ではありません)	米・押麦・片栗粉 米粉・砂糖 油・ごま油	木綿豆腐・鶏ミンチ 卵・みそ 油揚げ・ちりめん	キャベツ・かぼちゃ 切干大根・人参 玉ねぎ・大根・深ネギ ごぼう・いんげん ごま・椎茸・わかめ	503.4 kc 23.6 g 14.1 g 1.7 g
30	木		納豆ごはん たかし先生のしょうが焼き 豆腐のすまし汁 磯辺さつま芋	牛乳 バナナ	スキムミルク 野菜のブリッツ	米・押麦・さつま芋 小麦粉・米粉・油 オリーブ油・砂糖	豚小間・木綿豆腐 納豆・油揚げ	玉ねぎ・大根 人参・ねぎ しょうが・青さ	521.0 kc 22.1 g 17.7 g 1.3 g
31	金	収穫祭	わかめごはん 白身魚の磯辺フライ かぼちゃグラタン グリーンピースポタージュ ハロウィンゼリー	牛乳 蒸し芋	麦茶 サッポロポテト	米・押麦・さつま芋 じゃが芋・パン粉 ゼリーの素・油 油・小麦粉・米粉	白身魚・豆乳・牛乳 ベーコン・卵・みそ	玉ねぎ・かぼちゃ 青さ・人参 グリーンピース みかん缶	554.7 kc 25.4 g 15.6 g 2.8 g

〇4日(土)、18日(土)は、お弁当の日となります。お弁当の準備をお願いします。

大人気!

メニュー紹介

●切干大根ゴママヨサラダ 4人分

《材料》

・切干大根12g ・きゅうり60g ・人参20g

・マヨネーズ大1杯 ・しょうゆ少々 ・いりゴマ小1杯弱

《作り方》

1 切り干しだいこんを戻して食べやすく切り、ゆでる。

2 きゅうりとにんじんをせん切りにし、さっとゆでる。

3 調味料を混ぜ合わせ、1～3の材料を加えて混ぜる。

～骨を強くする栄養がギュッとつまった切干大根

マヨネーズ味で食べやすいオススメのメニューです♪～

♪つよい骨をコツコツ育てましょう♪

人間の体には大小様々な骨が約200本もあるそうです。骨には体を支え動かすだけでなく、脳や臓器を守る働きや体内のバランスを保つ役割があります。骨を強くするには、カルシウムやビタミンDなどを含む食事もありますが、運動で骨に負荷をかけ鍛えることも大切です。10月の第2月曜日は、『スポーツの日』です。スポーツを楽しみ、健康的な生活を促進する目的で、この日が設定されました。ご家族で体を動かして、コツコツと丈夫な骨作りを始めてみませんか？

