



いちご保育園献立表 2025年10月



日付	献立名	材料名			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	
01 水	ゆかり御飯、すまし汁（さといも・えのき）、厚揚げと豚肉のみそ煮、キャベツのフルーツサラダ	〇さつまいも、七分つき米、さといも（冷凍）、はるさめ、砂糖、ごま	〇牛乳、生揚げ、豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、〇牛乳	たまねぎ、キャベツ、パイン缶、もも缶（黄桃）、だいこん、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇焼きいも
02 木	御飯、みそ汁（もやし・わかめ）、かじきのきのこがけ、さつま芋の甘煮	七分つき米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	〇牛乳、かじき、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	たまねぎ、もやし、えのきたけ、クリームコーン缶、にんじん、しいたけ、さやえんどう、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇ぶどうゼリー、〇せんべい
03 金	御飯、みそ汁（さつま芋・わかめ）、豚肉のすき焼き風煮物（豆腐）、にんじんのシンプルサラダ（レーズン）	七分つき米、〇七分つき米、さつまいも、しらたき、油、砂糖	〇牛乳、豚肉（肩ロース）、焼き豆腐、〇しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、〇かつお節、◎牛乳	にんじん、はくさい、たまねぎ、なす、ねぎ、えのきたけ、干しぶどう、〇焼きのり、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇おにぎり（じゃこおかか）
04 土	チャーハン（ひじき）、コンスープ（だいこん）、ポイルブロックリー、バナナ	七分つき米、ごま油、油	〇牛乳、〇ヨーグルト（加糖）、豚ひき肉、◎牛乳	バナナ、クリームコーン缶、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ピーマン、しいたけ、コーン缶、ひじき	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇ヨーグルト、〇せんべい
06 月	御飯、みそ汁（じゃが芋・たまねぎ）、鮭と切干大根のあんかけ、チンゲン菜のおかか和え	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、油	〇牛乳、さけ、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節、◎牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇あんぱん
07 火	きのこクリームライス、ゆでブロッコリー、昆布の煮物（にんじん）、みかん	七分つき米、〇食パン、〇マヨネーズ、米粉、油、ごま油	〇牛乳、豆乳、豚肉（肩）、ちくわ、◎牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ブロッコリー、〇コーン缶、しめじ、クリームコーン缶、エリンギ、〇たまねぎ、コーン缶、◎みかん缶、刻みこんぶ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇トースト（コーン・たまねぎ）
08 水	御飯、すまし汁（だいこん・わかめ）、さわらと人参の煮物、ポテトサラダ（りんご）	七分つき米、じゃがいも、〇砂糖、マヨネーズ、〇黒砂糖	〇牛乳、さわら、〇豆乳、〇きな粉、〇ゼラチン、◎牛乳	にんじん、きゅうり、だいこん、りんご、えのきたけ、コーン缶、しょうが、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇きな粉プリン（卵なし）
09 木	ロールパン、ボークビーンズ、オニオンスープ、ゆで野菜（ブロッコリー）、バナナ	ロールパン、〇七分つき米、じゃがいも、砂糖、油、〇ごま油	〇牛乳、豚肉（肩ロース）、だいず（ゆで）、〇しらす干し、〇かつお節、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、〇ねぎ、パセリ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇おにぎり（しらす・ねぎ）
10 金	御飯、みそ汁（チンゲン・たまねぎ）、たらこの磯辺焼き、じゃが芋きんぴら（ごま）	七分つき米、〇フランスパン、じゃがいも、油、片栗粉、ごま、砂糖	〇牛乳、たら、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	にんじん、ごぼう、チンゲンサイ、たまねぎ、〇いちごジャム、えのきたけ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇いちごスティック
11 土	スチコン焼きそば、わかめスープ、ゆでブロッコリー、ベビーチーズ、りんご	焼きそばめん、ごま油	〇牛乳、〇ヨーグルト（加糖）、豚肉（肩）、チーズ、◎牛乳	キャベツ、りんご、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、にんじん、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇ヨーグルト、〇ビスケット、〇せんべい
14 火	御飯、豆腐みそ汁（わかめ）、肉じゃが（豚肉）、小松菜のしらすサラダ（キャベツ）	七分つき米、じゃがいも、〇食パン、油、〇砂糖、〇ピーナッツバター、砂糖、〇グラニュー糖	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉（肩ロース）、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、〇きな粉、◎牛乳、〇バター	こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、◎みかん缶、さやえんどう、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、幼児：ラスク・きな粉ピーナッツ、乳児：シュガーラスク
15 水	御飯、みそ汁（かぼちゃ・ねぎ）、さけの酒蒸し、ひじきの煮物（にんじん）、みかん	七分つき米、〇米、ごま油、砂糖	〇牛乳、さけ、〇ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	みかん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、ひじき、〇こんぶ佃煮、切り干しだいこん、レモン果汁	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇昆布おにぎり
16 木	御飯、中華スープ（チンゲン菜・いも）、マーボー豆腐（たまねぎ）、はるさめの酢の物	〇さつまいも、七分つき米、じゃがいも、〇砂糖、はるさめ、〇油、砂糖、片栗粉、ごま油、〇ごま	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇大学芋
17 金	さつま芋御飯、すまし汁（だいこん・あげ）、さばと玉ねぎのみそ煮、ブロッコリーと人参のおかか和え	七分つき米、〇ホットケーキ粉、さつまいも、〇油、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、さば、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、〇りんご、にんじん、ブロッコリー、万能ねぎ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇蒸しパン（りんご）



いちご保育園献立表 2025年10月



日付	献立名	材料名			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	◎バナナ組午前おやつ、◎全員午後おやつ
18 土	ミートスパゲティ、 コーンスープ（玉ねぎ）、 ポイルブロッコリー、 みかん	マカロニ・スパゲティ、 米粉、マヨネーズ、油、 砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、 牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 バター、◎牛乳	みかん、たまねぎ、 ブロッコリー、クリーム コーン缶、にんじん、 コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○ヨーグルト、○ せんべい
20 月	御飯、豆腐みそ汁（あげ）、 鮭の塩焼き、かぼ ちゃの甘煮（いんげん） ヨーグルト	七分つき米、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、 米みそ（淡色辛みそ）、 油揚げ、◎牛乳、 ヨーグルト	かぼちゃ、いんげん、 ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○あんぱん
21 火	きのこクリームライス、 ゆでブロッコリー、 昆布の煮物（にんじん）、 みかん	七分つき米、○食パン、 ○マヨネーズ、米粉、 油、ごま油	○牛乳、豆乳、豚肉(肩)、 ちくわ、◎牛乳	みかん、たまねぎ、にん じん、えのきたけ、ブ ロッコリー、○コーン 缶、しめじ、クリーム コーン缶、エリンギ、○ たまねぎ、コーン缶、◎ みかん缶、刻みこんぶ、 にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○トースト（コー ン・たまねぎ）
22 水	御飯、すまし汁（だいこん・ わかめ）、さわらと 人参の煮物、ポテトサラ ダ（りんご）	七分つき米、じゃがいも、 ○砂糖、マヨネーズ、 ○黒砂糖	○牛乳、さわら、○豆乳、 ○きな粉、○ゼラチン、 ◎牛乳	にんじん、きゅうり、 だいこん、りんご、えの きたけ、コーン缶、しょう が、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○きな粉プリン （卵なし）
23 木	ロールパン、 ポークビーンズ、 オニオンスープ（コンソメ）、 ゆで野菜（ブロッコリー） バナナ	ロールパン、○七分つき 米、じゃがいも、砂糖、 油、○ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 だいず（ゆで）、○しら す干し、○かつお節、◎ 牛乳	バナナ、たまねぎ、ブ ロッコリー、ホールマト 缶詰、にんじん、マッ シュルーム、○ねぎ、パ セリ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○おにぎり（しら す・ねぎ）
24 金	御飯、みそ汁（チンゲン菜・ たまねぎ）、 たらこの磯辺焼き、 じゃが芋きんぴら（ごま）	七分つき米、じゃがいも、 ○ホットケーキ粉、 油、片栗粉、ごま、 砂糖	たら、○牛乳、米みそ（ 淡色辛みそ）、○生ク リーム、◎牛乳	にんじん、ごぼう、チン ゲンサイ、たまねぎ、え のきたけ、○もも缶、あ おのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○お楽しみケーキ おのり
25 土	ピラフ（ツナ・カレー）、 コーンスープ、 ポイルブロッコリー、 りんご	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、 ツナ油漬缶、◎牛乳	クリームコーン缶、りん ご、たまねぎ、ブロッコ リー、ピーマン、にんじ ん、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○ヨーグルト、○ ビスケット、○せんべい
27 月	御飯 みそ汁（もやし・わかめ） かじきのきのこがけ さつま芋の甘煮	七分つき米、さつまいも、 ○砂糖、片栗粉、 油、砂糖	○牛乳、かじき、米みそ（ 淡色辛みそ）、◎牛乳	○みかん缶、たまねぎ、 もやし、○パイン缶、え のきたけ、クリームコー ン缶、にんじん、しいた け、さやえんどう、○か んてん（粉）、カットわ かめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○フルーツゼリー、 ○せんべい
28 火	御飯、豆腐みそ汁（わかめ）、 肉じゃが（豚肉）、 小松菜のしらすサラダ（キャベツ）	七分つき米、じゃがいも、 ○コッペパン、油、 砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉（ 肩ロース）、しらす干し、 米みそ（淡色辛みそ）、 油揚げ、◎牛乳	こまつな、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 ねぎ、◎みかん缶、さやえ んどう、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○ミルクコッペ
29 水	御飯、みそ汁（かぼちゃ・ ねぎ）、（ス）さ けの酒蒸し、（ス） ひじきの煮物（にんじん）、 みかん	七分つき米、○米、ごま 油、砂糖	○牛乳、さけ、○ツナ油 漬缶、米みそ（淡色辛み そ）、油揚げ、◎牛乳	みかん、かぼちゃ、にん じん、たまねぎ、えの きたけ、ねぎ、さやえん どう、ひじき、○こんぶ 佃煮、切り干しだいこん、 レモン果汁	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○昆布おにぎり
30 木	御飯、中華スープ（チンゲン菜・ いも）、 マーボー豆腐（たまねぎ）、 はるさめの酢の物	○さつまいも、七分つき 米、じゃがいも、○砂 糖、はるさめ、○油、 砂糖、片栗粉、ごま油、 ○ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、米みそ（淡色辛 みそ）、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、 ねぎ、チンゲンサイ、 にんじん、コーン缶、 しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、 ○牛乳、○大学芋
31 金	 ハロウィン ランチ プレート	七分つき米、○砂糖、 押麦、マヨネーズ、油、 米粉	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、 豚ひき肉、ハム、◎ 牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、 ○みかん缶、きゅうり、 ○パイン缶、にんじん、 マッシュルーム、ピー マン、コーン缶、干し ぶどう、○かんてん（粉）、 にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、 ○牛乳、○フルーツ ゼリー、○せんべい

平均栄養所要量

3-5歳児：エネルギー535kcal タンパク質21.7g 脂質16.1g カルシウム259mg
鉄分2.4g ビタミンC33g 食物繊維5.9g 塩分1.6g
1-2歳児：エネルギー455kcal タンパク質18.2g 脂質14.0g カルシウム248mg
鉄分1.9g ビタミンC26g 食物繊維4.6g 塩分1.3g



食材を確認し、未食のものがある場合はその日までに食べておくようにしましょう。



行事や食材の都合により内容を変更する場合があります。その際は、掲示板やHPでご案内させていただきます。