

令和7年10月 幼 児 食 献 立 表

日 曜		昼食	おやつ	あか	黄	みどり	延長
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	ごはん 麻婆茄子 きゅうりとささみの中華和え 春雨スープ くだもの	牛乳 芋ようかん	牛乳 豚ひき肉 赤みそ ささみ缶	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 さつまいも	なす にんじん たけのこしいたけ 長ねぎ にんにくしょうが きゅうり 玉ねぎ 青菜 みかん	くだもの
2	木	ふりかけごはん クリスピーチキン いんげんのソテー キャベツの煮びたし すまし汁 くだもの	乳飲料 菓子	牛乳 削り節 鶏肉 乳飲料	米 ごま 砂糖 コーンフレーク 油 じゃがいも 菓子	青のりしょうが にんにく さやいんげん キャベツ にんじん 青菜 長ねぎ バナナ	ゼリー 菓子(延長用)
3	金	ミートソーススパゲッティ チンゲン菜炒め スープ くだもの	牛乳 焼きみそおにぎり	牛乳 豚ひき肉 味噌	スパゲッティ 油 コーンスターチ 米	玉ねぎ にんじん トマト チンゲン菜 もやし キャベツ コーン りんごのり	菓子(延長用)
4	土	肉うどん(米の麺) じゃが芋とツナの炒め物 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 ツナ缶	米の麺 片栗粉 じゃがいも 油 菓子	青菜 玉ねぎ にんじん バナナ	菓子(延長用)
6	月	チャーハン キャベツとえのきの煮びたし 鶏と野菜のスープ くだもの	牛乳 お月見クッキー	牛乳 豚肉 鶏肉	米 油 米粉 コーンスターチ 砂糖 アレルギー対応マーガリン	しょうが 青菜 にんじん キャベツ えのき ブロッコリー 玉ねぎ みかん	ゼリー 菓子(延長用)
7	火	ごはん 豆腐おろしハンバーグ 青菜とコーンのソテー 味噌汁 くだもの	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 味噌	米 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ 大根 青菜 コーン にんじん なす りんご ひじき	菓子(延長用)
8	水	ゆかりごはん 厚焼き卵のソースかけ ブロッコリーの塩ゆで 切干し大根の炒り煮 すまし汁 くだもの	牛乳 味噌ポテト	牛乳 卵 鶏ひき肉 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ブロッコリー 切干し大根 さやいんげん キャベツ わかめ 長ねぎ バナナ	りんごジュース 菓子(延長用)
9	木	チキンカレー いろいろ野菜炒め スープ くだもの	牛乳 豚もやしラーメン(あわ麺)	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	米 じゃがいも 油 コーンスターチ 砂糖 あわの麺 ごま油	玉ねぎ にんじん にんにくしょうが キャベツ パプリカ 青菜 柿 もやし にら	くだもの
10	金	ごはん 魚とごぼうの煮物 大根の和風サラダ 味噌汁 くだもの	牛乳 ビザトースト	牛乳 魚 味噌 ツナ缶 チーズ	米 砂糖 油 さとも 食パン	ごぼうしょうが 大根 青菜 にんじん のり 白菜 葉ねぎ バナナ 玉ねぎ ピーマン	菓子(延長用)
11	土	広島麺(あわ麺) かぼちゃのそぼろ煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 鶏ひき肉	あわの麺 油 ごま油 片栗粉 砂糖 菓子	にんじん もやし 青菜 白菜 かぼちゃ バナナ	菓子(延長用)
14	火	魚の蒲焼丼 白菜と小松菜の煮びたし 豚汁 くだもの	牛乳 ジャムバターサンド	牛乳 魚 豚肉 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 ごま 食パン ママレードジャム バター	白菜 小松菜 にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 柿	菓子(延長用)
15	水	ごはん 麻婆茄子 きゅうりとささみの中華和え 春雨スープ くだもの	牛乳 芋ようかん	牛乳 豚ひき肉 赤みそ ささみ缶	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 さつまいも	なす にんじん たけのこしいたけ 長ねぎ にんにくしょうが きゅうり 玉ねぎ 青菜 みかん	くだもの
16	木	ふりかけごはん クリスピーチキン いんげんのソテー キャベツの煮びたし すまし汁 くだもの	乳飲料 菓子	牛乳 削り節 鶏肉 乳飲料	米 ごま 砂糖 コーンフレーク 油 じゃがいも 菓子	青のりしょうが にんにく さやいんげん キャベツ にんじん 青菜 長ねぎ バナナ	ゼリー 菓子(延長用)
17	金	ミートソーススパゲッティ チンゲン菜炒め スープ くだもの	牛乳 焼きみそおにぎり	牛乳 豚ひき肉 味噌	スパゲッティ 油 コーンスターチ 米	玉ねぎ にんじん トマト チンゲン菜 もやし キャベツ コーン りんごのり	菓子(延長用)
18	土	肉うどん(米の麺) じゃが芋とツナの炒め物 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 ツナ缶	米の麺 片栗粉 じゃがいも 油 菓子	青菜 玉ねぎ にんじん バナナ	菓子(延長用)
20	月	チャーハン キャベツとえのきの煮びたし 鶏と野菜のスープ くだもの	牛乳 フィンガークッキー	牛乳 豚肉 鶏肉	米 油 米粉 コーンスターチ 砂糖 アレルギー対応マーガリン	しょうが 青菜 にんじん キャベツ えのき ブロッコリー 玉ねぎ みかん	ゼリー 菓子(延長用)
21	火	ごはん 豆腐おろしハンバーグ 青菜とコーンのソテー 味噌汁 くだもの	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 味噌	米 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ 大根 青菜 コーン にんじん なす りんご ひじき	菓子(延長用)
22	水	ゆかりごはん 厚焼き卵のソースかけ ブロッコリーの塩ゆで 切干し大根の炒り煮 すまし汁 くだもの	牛乳 味噌ポテト	牛乳 卵 鶏ひき肉 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ブロッコリー 切干し大根 さやいんげん キャベツ わかめ 長ねぎ バナナ	りんごジュース 菓子(延長用)
23	木	チキンカレー いろいろ野菜炒め スープ くだもの	牛乳 豚もやしラーメン(あわ麺)	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	米 じゃがいも 油 コーンスターチ 砂糖 あわの麺 ごま油	玉ねぎ にんじん にんにくしょうが キャベツ パプリカ 青菜 柿 もやし にら	くだもの
24	金	ごはん 魚とごぼうの煮物 大根の和風サラダ 味噌汁 くだもの	牛乳 ビザトースト	牛乳 魚 味噌 ツナ缶 チーズ	米 砂糖 油 さとも 食パン	ごぼうしょうが 大根 青菜 にんじん のり 白菜 葉ねぎ バナナ 玉ねぎ ピーマン	菓子(延長用)
25	土	広島麺(あわ麺) かぼちゃのそぼろ煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 鶏ひき肉	あわの麺 油 ごま油 片栗粉 砂糖 菓子	にんじん もやし 青菜 白菜 かぼちゃ バナナ	菓子(延長用)
27	月	ごはん ヤンニョムチキン キャベツとしめじの炒め煮 味噌汁 くだもの	牛乳 チヂミ(米粉)	牛乳 鶏肉 味噌 油揚げ ツナ缶	米 砂糖 片栗粉 油 米粉 コーンスターチ じゃがいも ごま油 ごま	にんにく キャベツ しめじ にんじん かぶ かぶ葉 バナナ 葉ねぎ	りんごジュース 菓子(延長用)
28	火	魚の蒲焼丼 白菜と小松菜の煮びたし 豚汁 くだもの	牛乳 ジャムバターサンド	牛乳 魚 豚肉 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 ごま 食パン ママレードジャム バター	白菜 小松菜 にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 柿	菓子(延長用)
29	水	ごはん 麻婆茄子 きゅうりとささみの中華和え 春雨スープ くだもの	牛乳 芋ようかん	牛乳 豚ひき肉 赤みそ ささみ缶	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 さつまいも	なす にんじん たけのこしいたけ 長ねぎ にんにくしょうが きゅうり 玉ねぎ 青菜 みかん	くだもの
30	木	ふりかけごはん クリスピーチキン いんげんのソテー キャベツの煮びたし すまし汁 くだもの	乳飲料 菓子	牛乳 削り節 鶏肉 乳飲料	米 ごま 砂糖 コーンフレーク 油 じゃがいも 菓子	青のりしょうが にんにく さやいんげん キャベツ にんじん 青菜 長ねぎ バナナ	ゼリー 菓子(延長用)
31	金	ミートソーススパゲッティ チンゲン菜炒め スープ くだもの	牛乳 焼きみそおにぎり	牛乳 豚ひき肉 味噌	スパゲッティ 油 コーンスターチ 米	玉ねぎ にんじん トマト チンゲン菜 もやし キャベツ コーン りんごのり	菓子(延長用)
行事食		ハロウィンカレー 青菜とえのきのソテー 野菜のスープ くだもの	牛乳 かぼちゃのパンケーキ (米粉)	牛乳 豚ひき肉	米 油 砂糖 コーンスターチ じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんじん ピーマン トマトジュース 青菜 えのき キャベツ みかん かぼちゃ	菓子(延長用)
ごっこ遊び		おにぎり 鶏のから揚げ フライドポテト 茹野菜 すまし汁 りんごジュース くだもの	牛乳 菓子	牛乳 削り節 しらす干し 鶏肉	米 片栗粉 油 じゃがいも 菓子	青のりしょうが りんご ブロッコリー にんじん わかめ 玉ねぎ みつば りんごジュース バナナ	菓子(延長用)

1〜2歳児には、10時に牛乳が付きます。
献立は天候等の理由により、変更する場合があります。また、果物も安全性を配慮し年齢により変更する場合があります。

★区立保育園の基本献立は、乳幼児の3大アレルギーである「卵・乳・小麦」不使用の献立を週に複数回取り入れています。

(子ども施設課 管理栄養士)

