

10月 献立表 幼児食

2025 年 10月

南陽幼保園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 水	ごはん 魚のムニエル 小松菜のごまあえ 味噌汁(きのこ)	〇お茶 パナナ ◎牛乳 せんべい	さけ、油揚げ、牛乳	にんにく、パセリ、こまつな、えのきたけ、にんじん、ぶなしめじ、しいたけ、たまねぎ、パナナ	うるち米、薄力粉、有塩バター、オリーブ油、すりこま、三温糖	食塩、カレー粉、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 366kcal たんぱく質 21.4g 脂質 12.6g 炭水化物 46.8g 塩分 1.4g
2 木	ごはん 筑前煮 甘辛肉団子 かきたま汁	〇お茶 アニマル チーズ ◎牛乳 ビスケット	鶏もも肉、卵、プロセスチーズ、牛乳、ミートボール	れんこん、にんじん、干しいたけ、さやいんげん、えのきたけ、切りみづば	うるち米、炒め油、さといも、上白糖、調合油、三温糖、かたくり粉	炭し汁、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、水、食塩、料理酒、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 445kcal たんぱく質 19.2g 脂質 17.4g 炭水化物 58.8g 塩分 1.6g
3 金	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ひじきときゅうりの和え物 根菜味噌汁	〇お茶 カミカミ昆布 ◎牛乳 せんべい	鶏もも肉、ロースハム、油揚げ、牛乳	オレンジマーマレード、干しいたけ、きゅうり、レタス、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん、刻み昆布	うるち米、かたくり粉、調合油、三温糖、ごま油、さつまいも	食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 384kcal たんぱく質 19.9g 脂質 12.0g 炭水化物 54.2g 塩分 1.7g
4 土	オムライス 小魚 わかめスープ	〇お茶 ビスケット	鶏もも肉、卵、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、カットわかめ	うるち米、サラダ油、ごま油	トマトケチャップ、コンソメ、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩	エネルギー 192kcal たんぱく質 9.8g 脂質 9.1g 炭水化物 19.8g 塩分 1.3g
6 月	ごはん チキンポトフ 和風サラダ パナナ	〇お茶 せんべい ◎ショア クラッカー	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、飲むヨーグルト、ちくわ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、パナナ	うるち米、じゃがいも	パイオン、こいくちしょうゆ、食塩、白こしょう、うす、麦茶、甘辛せんべい、クラッカー	エネルギー 425kcal たんぱく質 14.5g 脂質 13.2g 炭水化物 67.4g 塩分 0.7g
7 火	キノコのお月見ハヤシライス トマトのバジルサラダ りんご	〇お茶 小魚 ◎牛乳 せんべい	牛かた肉、生クリーム、卵、ベーコン、プロセスチーズ、粉チーズ、かたくりわし、牛乳	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しいたけ、ぶなしめじ、トマト、レタス、きゅうり、りんご	調合油、米粉、オリーブ油、三温糖	食塩、白こしょう、ウスターソース、パイオン、トマトケチャップ、ウスターソース、バジル、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 347kcal たんぱく質 20.1g 脂質 17.3g 炭水化物 41.8g 塩分 1.9g
8 水	やきそば きゅうりの中華和え わかめスープ	〇お茶 アニマル チーズ ◎ヨーグルトあえ	豚かた肉、プロセスチーズ、プレーンヨーグルト	キャベツ、にんじん、青ピーマン、干しいたけ、りょうとうもやし、あおのり、きゅうり、カットわかめ、長ねぎ、ぶなしめじ、みかん缶	中華めん、調合油、三温糖、ごま油	食塩、白こしょう、ウスターソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、穀物酢、パイオン、麦茶	エネルギー 422kcal たんぱく質 17.9g 脂質 8.1g 炭水化物 76.9g 塩分 1.8g
9 木	ごはん ボークビーンズ ブロッコリーの卵のサラダ みかん	〇お茶 スティック 野菜 ◎牛乳 いもようかん	大豆、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、粉チーズ、卵、ベーコン、牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、ブロッコリー、みかん、きゅうり、寒天	うるち米、じゃがいも、サラダ油、三温糖、さつまいも	おろしにんにく、トマトケチャップ、コンソメ、食塩、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 545kcal たんぱく質 20.2g 脂質 20.2g 炭水化物 81.4g 塩分 1.0g
10 金	ごはん ずき焼き煮 ひじきときゅうりの和え物 オレンジ	〇お茶 カミカミ昆布 ◎牛乳 ビスケット	牛かた肉、焼き豆腐、蒸ししかまぼこ、ロースハム、牛乳	長ねぎ、にんじん、干しいたけ、きゅうり、レタス、パレンシアオレンジ、刻み昆布	うるち米、しらたき、車ふ、三温糖、調合油、ごま油	こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 430kcal たんぱく質 18.9g 脂質 15.9g 炭水化物 59.1g 塩分 1.6g
11 土	惣菜パン 牛乳 小魚	〇お茶 ビスケット	牛乳		食パン、ロールパン	麦茶、ハードビスケット	エネルギー 284kcal たんぱく質 10.9g 脂質 9.0g 炭水化物 42.8g 塩分 1.1g
14 火	ごはん 魚のかば焼き 切干大根のゴマネズ和え 味噌汁(なめこ)	〇牛乳 パナナ ◎ヨーグルト せんべい	さんま、ツナ缶、絹ごし豆腐、牛乳、ヨーグルト	切干しだいこん、にんじん、コーン缶、なめこ、長ねぎ、パナナ	うるち米、かたくり粉、米粉、揚げ油、三温糖、いりごま	こいくちしょうゆ、みりん、風調味料、マヨネーズ、穀物酢、かつおだし、豆みそ、甘辛せんべい	エネルギー 364kcal たんぱく質 11.7g 脂質 11.5g 炭水化物 56.7g 塩分 1.7g
15 水	ごはん 揚げきょうざ パンパシソーラ 中華風五目スープ	〇お茶 オレンジ ◎牛乳 さつまいも ◎牛乳 蒸しパン	鶏ささみ、ベーコン、牛乳、きょうざ	レタス、きゅうり、にんじん、こまつな、たけのこ、長ねぎ、しいたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、サラダ油、ねりごま、三温糖、すりこま、はるさめ、ごま油、ホットケーキミックス、さつまいも	きょうざ、合成清酒、食塩、穀物酢、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、鶏がらだし、白こしょう、みりん、風調味料、麦茶	エネルギー 450kcal たんぱく質 19.1g 脂質 19.3g 炭水化物 55.0g 塩分 1.5g
16 木	ごはん 鶏肉の塩こうじ唐揚げ ひじきとレタスのサラダ けんちん味噌汁	〇お茶 アニマル チーズ ◎くだものゼリー	鶏もも肉、ロースハム、油揚げ、プロセスチーズ	しょうがおろし、干しいたけ、きゅうり、レタス、にんじん、ごぼう、干しいたけ、長ねぎ	うるち米、米こうじ、かたくり粉、調合油、三温糖、ごま油、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶、オレンジゼリー	おろしにんにく、合成清酒、みりん、風調味料、こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶、オレンジゼリー	エネルギー 407kcal たんぱく質 14.5g 脂質 18.2g 炭水化物 51.7g 塩分 1.2g
17 金	ぶりかけごはん 江戸っ子煮 きのこスパサ ら	〇お茶 スティック 野菜 ◎牛乳 せんべい	大豆、牛かた肉、高野豆腐、ベーコン、牛乳	にんじん、たけのこ、刻み昆布、ほうれんそう、えのきたけ、ぶなしめじ、しいたけ、きゅうり	うるち米、車ふ、しらたき、三温糖、サラダ油、スパゲッティ、オリーブ油	ぶりかけ、本みりん、こいくちしょうゆ、合成清酒、おろしにんにく、パイオン、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 446kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.7g 炭水化物 62.9g 塩分 1.4g
18 土	ミートスパゲティ 小魚 アニマルチーズ	〇お茶 ウエハース	牛ひき肉、豚ひき肉、粉チーズ、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン	スパゲッティ、サラダ油	トマトケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう、麦茶、ウエハース	エネルギー 293kcal たんぱく質 12.7g 脂質 9.2g 炭水化物 43.6g 塩分 1.3g
20 月	ごはん カレーシチュー コーンサラダ トマト	〇牛乳 ウエハース ◎ショア せんべい	豚かた肉、プレーンヨーグルト、ロースハム、牛乳、飲むヨーグルト	にんじん、たまねぎ、りんご、キャベツ、コーン缶、きゅうり、トマト	うるち米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、サラダ油	おろししょうが、おろしにんにく、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレーウ、マヨネーズ、ウエハース、甘辛せんべい	エネルギー 408kcal たんぱく質 15.3g 脂質 9.2g 炭水化物 72.7g 塩分 1.4g
21 火	わかめごはん 魚の立田揚げ わかめときゅうりの酢の物 味噌汁(じゃがいも)	〇お茶 せんべい ◎牛乳 かぼちゃのホットケーキ	さば、かにかま、牛乳	乾燥わかめ、しょうがおろし、りょうとうもやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、日本かぼちゃ	うるち米、かたくり粉、調合油、三温糖、じゃがいも、ホットケーキミックス、有塩バター、メーブルシロップ	こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、食塩、米みそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 494kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.7g 炭水化物 74.2g 塩分 2.2g

22 水	ごはん 茄子と鶏肉の南蛮漬け じゃがいもさんぽろ 味噌汁(キャベツ)	〇お茶 りんご ◎牛乳 ビスケット	鶏もも肉、しらす干し、油揚げ、牛乳	なす、にんじん、青ピーマン、長ねぎ、しょうが、ごぼう、キャベツ、たまねぎ、りんご	うるち米、かたくり粉、揚げ油、三温糖、いりごま	料理酒、穀物酢、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 437kcal たんぱく質 18.0g 脂質 17.2g 炭水化物 57.3g 塩分 2.0g
23 木	食パン きのこハンバーグ れんこんソテー 小松菜のスープ	〇お茶 小魚 ◎アシッドミルク クラッカー	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、ベーコン、かたくりわし、飲むヨーグルト	たまねぎ、れんこん、にんじん、ごねぎ、コーン缶、こまつな、ぶなしめじ	食パン、パン粉、三温糖、調合油、オリーブ油	こいくちしょうゆ、合成清酒、みりん、風調味料、パイオン、コンソメ、麦茶、クラッカー	エネルギー 513kcal たんぱく質 22.7g 脂質 19.7g 炭水化物 66.1g 塩分 2.6g
24 金	ごはん 豚肉のソースマリネ 味噌汁(わかめ しめじ)	〇お茶 ウエハース ◎牛乳 大学いも	豚かた肉、卵、ロースハム、油揚げ、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、りんご缶、きゅうり、にんじん、コーン缶、ぶなしめじ、乾燥わかめ	うるち米、マカロニ、さつまいも、三温糖、いりごま、調合油	トマトケチャップ、ウスターソース、パイオン、食塩、白こしょう、マヨネーズ、かつおだし、米みそ、麦茶、ウエハース、こいくちしょうゆ	エネルギー 529kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.0g 炭水化物 68.2g 塩分 1.7g
25 土	わかめうどん ちくわのいそべ揚げ アニマルチーズ	〇お茶 ポーロ	蒸ししかまぼこ、焼き竹輪、卵、プロセスチーズ	長ねぎ、干しいたけ、乾燥わかめ、あおのり	うどん、三温糖、薄力粉、米粉、調合油	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、合成清酒、麦茶、たまこポーロ	エネルギー 426kcal たんぱく質 17.2g 脂質 9.6g 炭水化物 70.7g 塩分 5.0g
27 月	ごはん マーボー豆腐 揚げショウマイ ほうれん草のナムル	〇お茶 柿 ◎牛乳 せんべい	木綿豆腐、豚ひき肉、ロースハム、牛乳、ショウマイ	長ねぎ、しょうが、青ピーマン、にんじん、ほうれんそう、りょうとうもやし、柿	うるち米、三温糖、調合油、かたくり粉、揚げ油、ごま油	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、しょうまい、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 492kcal たんぱく質 24.2g 脂質 23.0g 炭水化物 54.7g 塩分 1.5g
28 火	ごはん 鶏肉の甘辛煮 小松菜のお浸し 味噌汁(じゃがいも)	〇お茶 小魚 ◎牛乳 クラッカー	鶏もも肉、卵、削り節、かたくりわし、牛乳	こまつな、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	うるち米、薄力粉、かたくり粉、調合油、三温糖、じゃがいも	おろししょうが、合成清酒、かつおだし、みりん、風調味料、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、クラッカー	エネルギー 415kcal たんぱく質 16.4g 脂質 18.7g 炭水化物 50.4g 塩分 2.0g
29 水	ごはん れんこんの鶏団子スープ ドレッシングサラダ トマト	〇お茶 カミカミ昆布 ◎お茶 青のりポテトと小魚	鶏ひき肉、卵	れんこん、しょうがおろし、はくさい、にんじん、しいたけ、レタス、きゅうり、乾燥わかめ、みかん缶、トマト、刻み昆布、あおのり	うるち米、かたくり粉、ごま油、三温糖、じゃがいも、薄力粉、調合油	コンソメ、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、食塩	エネルギー 230kcal たんぱく質 9.3g 脂質 8.3g 炭水化物 32.6g 塩分 0.9g
30 木	ごはん 豚肉のしょうが焼き マゼドニアサラダ かきたまスープ	〇お茶 スティック 野菜 ◎ヨーグルト せんべい	豚もも肉、ロースハム、エダムチーズ、卵、ヨーグルト	しょうが、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ	うるち米、三温糖、調合油、かたくり粉、じゃがいも	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、鶏がらだし、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 427kcal たんぱく質 22.0g 脂質 14.7g 炭水化物 56.7g 塩分 1.4g
31 金	おぼけバーガー ブロッコリーの塩ゆで フライドポテト 小松菜のスープ バナナクレープ	〇お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい 小魚	卵、ピザ用チーズ、ベーコン、牛乳、白身魚フライ	たまねぎ、パセリ、焼きのり、ブロッコリー、こまつな、ぶなしめじ、パナナ	ロールパン、調合油、フライドポテト、揚げ油、オリーブ油	マヨネーズ、食塩、こいくちしょうゆ、コンソメ、麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい	エネルギー 567kcal たんぱく質 17.0g 脂質 31.5g 炭水化物 59.7g 塩分 1.9g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です



実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れた食材です。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いので、塩分の過剰摂取を抑制するのにも役立ちます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお碗を持って右手で食具を使うようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落とすときに割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。

最近、お碗の持ち方で、人差し指をお碗の縁に掛ける「ネコがけ」をしている子が目立ちます。お碗の持ち方は、親指を縁に軽くそえて、残りの4本の指は横からお碗を支えて持つのが正しい持ち方です。お家のほうでも、声かけをお願いします。

×「ネコがけ」とは、こんな持ち方です



◎正しい持ち方です

