

2025年10月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざ い り ょ う		
			午後おやつ	赤く血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑くからだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄く力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
1	水	・しょうゆラーメン ・青菜の中華和え ・ふかしじゃが芋 ・オレンジ	・ビスケット ・牛乳 ・青菜としらすのみそおにぎり ・麦茶	豚肉 ツナ水煮 青のり しらす,味噌	もやし,コーン ほうれん草,キャベツ,人参 オレンジ,小松菜	中華麺 ごま油 じゃが芋 胚芽米,上白糖
2	木	・ごはん ・サバのみそ煮 ・白菜ののり和え ・すまし汁・バナナ	・ボーロ ・牛乳 ・麩ラスク ・牛乳	サバ,味噌 きざみのり わかめ,かつお節,牛乳	しょうが 白菜,小松菜,人参 大根,バナナ	胚芽米,押麦 上白糖 麩,バター
3	金	・秋やさいカレー ・チーズサラダ ・コンソメスープ ・りんご	・せんべい ・麦茶 ・レーズン蒸しパン ・牛乳	豚肉,スキムミルク チーズ ウィンナー 牛乳	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが キャベツ,きゅうり,コーン ほうれん草 りんご,レーズン	胚芽米,さつま芋,バター,小麦粉 上白糖 小麦粉
4	土	・ごはん ・鶏肉と厚揚げの炒め物 ・マカロニサラダ ・みそ汁・みかん	・ウエハース ・牛乳 ・豆腐ドーナッツ ・牛乳	厚揚げ,鶏肉 ロースハム かつお節,味噌,牛乳	大根,人参,小松菜 玉ねぎ,きゅうり 白菜,しめじ,みかん	胚芽米 サラダ油,上白糖,ごま油 マカロニ ホットケーキミックス
6	月	・ごはん ・カレイのごまみそ焼き ・ひじきの炒め煮 ・みそ汁・梨	・ビスケット ・牛乳 ・コーンフレーククリスピー ・牛乳	カレイ,味噌 ひじき,大豆,ちくわ かつお節,味噌,牛乳	人参 小松菜,梨	胚芽米 上白糖,ごま じゃが芋 コーンフレーク,マシュマロ,バター
7	火	・ごはん ・マーボー豆腐 ・3色ナムル ・中華スープ・バナナ	・ボーロ ・牛乳 ・スイートポテト ・牛乳	木綿豆腐,豚ひき肉,味噌 牛乳,卵	玉ねぎ,にんにく,しょうが,グリーンピース もやし,人参,ほうれん草 白菜,にら,バナナ	胚芽米 サラダ油,上白糖,片栗粉 ごま,ごま油 さつま芋,バター
8	水	・ロールパン ・さけのコーンマヨ焼き ・ブロッコリーサラダ ・ミルクスープ・オレンジ	・せんべい ・牛乳 ・きのこおにぎり ・麦茶	さけ 牛乳,スキムミルク,油揚げ	コーン,パセリ ブロッコリー,キャベツ,人参 かぼちゃ,玉ねぎ,小松菜,オレンジ しめじ,えのき,まいたけ,人参,しょうが	バターロール 上白糖 小麦粉,バター,胚芽米
9	木	・麦ご飯 ・鶏肉と根菜の旨煮 ・白菜の塩こんぶ和え ・みそ汁・バナナヨーグルト	・ウエハース ・牛乳 ・ココア寒天 ・牛乳	鶏肉,かつお節 ツナ水煮,塩こんぶ わかめ,豆腐,味噌,ヨーグルト,牛乳,寒天	れんこん,ごぼう,大根,人参 白菜,きゅうり バナナ,ココア	米,押麦 上白糖 ごま油
10	金	・納豆ビビンバ丼 ・さつま芋とりんごのサラダ ・みそ汁 ・みかん	・ビスケット ・牛乳 ・しおやきそば ・麦茶	納豆,豚ひき肉 かつお節,味噌 豚肉	ほうれん草,もやし,人参 きゅうり,りんご なす,えのき みかん,キャベツ,玉ねぎ,人参,にんにく,ピーマン	胚芽米,ごま油,上白糖,ごま さつま芋 中華麺
11	土	・肉うどん ・厚揚げの味噌マヨ焼き ・バナナ	・ボーロ ・牛乳 ・肉まん風蒸しパン ・牛乳	豚肉,わかめ,かつお節 厚揚げ,味噌,青のり 牛乳,豚ひき肉	白菜,人参 かぼちゃ,玉ねぎ バナナ 玉ねぎ	うどん 小麦粉,上白糖,サラダ油,片栗粉
14	火	・ごはん ・鶏肉のマーメイド焼き ・切干大根サラダ ・みそ汁・梨	・ウエハース ・牛乳 ・メロンパン風トースト ・牛乳	鶏肉 わかめ,かつお節,味噌,牛乳	切干大根,きゅうり,コーン,人参 白菜,梨	胚芽米 マーメイド 上白糖,ごま油 食パン,小麦粉,バター
15	水	・しょうゆラーメン ・青菜の中華和え ・ふかしじゃが芋 ・オレンジ	・ビスケット ・牛乳 ・青菜としらすのみそおにぎり ・麦茶	豚肉 ツナ水煮 青のり しらす,味噌	もやし,コーン ほうれん草,キャベツ,人参 オレンジ,小松菜	中華麺 ごま油 じゃが芋 胚芽米,上白糖



10月のおたより



ハロウィンって何?

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。

29日(水)

☆☆さんまとお
秋やさいメニュー☆☆

ごはん
さんまのかば焼き
ほうれん草のごま和え
きのこのみそ汁
柿

10/21
(火)

【おやつ】
お楽しみりんごのケーキ

今月は
「小松菜」が
神奈川県産の
ものだよ!



31日(金)

☆☆ハロウィン☆☆

おばけカレー
ブロッコリーサラダ
コンソメスープ
バナナ

かぼちゃプリン

2025年10月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざ い り ょ う		
			午後おやつ	赤◇血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑◇からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
16	木	・麦ごはん ・サバのみそ煮 ・白菜ののり和え ・すまし汁・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・麩ラスク ・牛乳	サバ,味噌 きざみのり わかめ,かつお節,牛乳	しょうが 白菜,小松菜,人参 大根,バナナ	胚芽米,押麦 上白糖 麩,バター
17	金	・秋やさいカレー ・チーズサラダ ・コンソメスープ ・りんご	・せんべい ・麦茶 ・レーズン蒸しパン ・牛乳	豚肉,スキムミルク チーズ ウィンナー 牛乳	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが キャベツ,きゅうり,コーン ほうれん草 りんご,レーズン	胚芽米,さつま芋,バター,小麦粉 上白糖 小麦粉
18	土	・ごはん ・鶏肉と厚揚げの炒め物 ・マカロニサラダ ・みそ汁・みかん	・ウエハース ・牛乳 ・豆腐ドーナツ ・牛乳	厚揚げ,鶏肉 ロースハム かつお節,味噌,牛乳	大根,人参,小松菜 玉ねぎ,きゅうり 白菜,しめじ,みかん	胚芽米 サラダ油,上白糖,ごま油 マカロニ ホットケーキミックス
20	月	・ごはん ・カレイのごまみそ焼き ・ひじきの炒め煮 ・みそ汁・梨	・ビスケット ・牛乳 ・コーンフレーククリスピー ・牛乳	カレイ,味噌 ひじき,大豆,ちくわ かつお節,味噌,牛乳	人参 小松菜,梨	胚芽米 上白糖,ごま じゃが芋 コーンフレーク,マシュマロ,バター
21	火	・ごはん ・マーボー豆腐 ・3色ナムル ・中華スープ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・お楽しみりんごケーキ ・牛乳	木綿豆腐,豚ひき肉,味噌 牛乳,スキムミルク,生クリーム	玉ねぎ,にんにく,しょうが,グリーンピース もやし,人参,ほうれん草 白菜,にら,バナナ,りんご	胚芽米 サラダ油,上白糖,片栗粉 ごま,ごま油 小麦粉
22	水	・ロールパン ・さけのコーンマヨ焼き ・ブロッコリーサラダ ・ミルクスープ・オレンジ	・せんべい ・牛乳 ・きのおにぎり ・麦茶	さけ 牛乳,スキムミルク,油揚げ	コーン,パセリ ブロッコリー,キャベツ,人参 かぼちゃ,玉ねぎ,小松菜,オレンジ しめじ,えのき,まいたけ,人参,しょうが	胚芽米 バターロール 上白糖 小麦粉,バター,胚芽米
23	木	・麦ご飯 ・鶏肉と根菜の旨煮 ・白菜の塩こんぶ和え ・みそ汁・バナナヨーグルト	・ウエハース ・牛乳 ・ココア寒天 ・牛乳	鶏肉,かつお節 ツナ水煮,塩こんぶ わかめ,豆腐,味噌,ヨーグルト,牛乳,寒天	れんこん,ごぼう,大根,人参 白菜,きゅうり バナナ,ココア	米,押麦 上白糖 ごま油
24	金	・納豆ビビンバ丼 ・さつま芋とりんごのサラダ ・みそ汁 ・みかん	・ビスケット ・牛乳 ・しおやきそば ・麦茶	納豆,豚ひき肉 かつお節,味噌 豚肉	ほうれん草,もやし,人参 きゅうり,りんご なす,えのき みかん,キャベツ,玉ねぎ,人参,にんにく,ピーマン	胚芽米,ごま油,上白糖,ごま さつま芋 中華麺
25	土	・肉うどん ・厚揚げの味噌マヨ焼き ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・肉まん風蒸しパン ・牛乳	豚肉,わかめ,かつお節 厚揚げ,味噌,青のり 牛乳,豚ひき肉	白菜,人参 かぼちゃ,玉ねぎ バナナ 玉ねぎ	うどん 小麦粉,上白糖,サラダ油,片栗粉
27	月	・ごはん ・豚肉の生姜焼き ・キャベツサラダ ・みそ汁・オレンジ	・せんべい ・麦茶 ・ごまクッキー ・牛乳	豚肉 油揚げ,かつお節,味噌,牛乳	玉ねぎ,人参,しょうが キャベツ,きゅうり,コーン 小松菜,オレンジ	胚芽米 サラダ油,上白糖 上白糖 小麦粉,バター,ごま
28	火	・ごはん ・鶏肉のマーマレード焼き ・切干大根サラダ ・みそ汁・梨	・ウエハース ・牛乳 ・メロンパン風トースト ・牛乳	鶏肉 わかめ,かつお節,味噌,牛乳	切干大根,きゅうり,コーン,人参 白菜,梨	胚芽米 マーマレード 上白糖,ごま油 食パン,小麦粉,バター
29	水	・ごはん ・さんまのかば焼き ・ほうれん草のごま和え ・きのこのみそ汁・柿	・ビスケット ・牛乳 ・マカロニきなこと ・牛乳	さんま かつお節,味噌,豆腐,牛乳,きなこと	ほうれん草,もやし,人参 なめこ,えのき,しめじ,万能ねぎ,柿	胚芽米 片栗粉,サラダ油,上白糖 上白糖,ごま マカロニ
30	木	・ごはん ・鶏肉となすのみそ炒め ・小松菜のしらす和え ・すまし汁・みかん	・ポーロ ・牛乳 ・ほうれん草ケーキ ・牛乳	鶏肉,厚揚げ,味噌 しらす,かつお節 わかめ,牛乳,卵,スキムミルク	なす,玉ねぎ,人参,ピーマン 小松菜,キャベツ 大根,みかん,ほうれん草	胚芽米 ごま油,上白糖 小麦粉,バター,サラダ油
31	金	・おばけカレー ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・せんべい ・麦茶 ・かぼちゃプリン ・牛乳	豚ひき肉,大豆,スキムミルク チーズ ウィンナー 牛乳,寒天,生クリーム	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが ブロッコリー,キャベツ,コーン,人参 ほうれん草,えのき バナナ,かぼちゃ	胚芽米,バター,小麦粉 上白糖

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	1杯分	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	1杯分	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	527 kcal	22.1 g	221 g	1.4 g	平均栄養価	475 kcal	20.0 g	286 g	1.0 g
目標栄養価	535 kcal	20.8 g	240 g	1.4 g	目標栄養価	475 kcal	19.0 g	225 g	1.3 g

☆完了食の午前おやつのはビスケットとせんべいは、ハイハインとなります。
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
 ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

港南台保育園

10月 軽食献立

日付	曜日	献立名	主な材料
1	15	水	ふりかけごはん みそ汁 胚芽米 しらす 青のり ごま 白菜 わかめ
2	16	木	しらすチャーハン 中華スープ 胚芽米 しらす 玉ねぎ 人参 グリーンピース 大根 小松菜
3	17	金	ふりかけごはん すまし汁 胚芽米 ゆかり かつお節 ごま 大根 しめじ
6	20	月	ふりかけごはん みそ汁 胚芽米 しらす 青のり ごま もやし わかめ
7	21	火	ミートソーススパゲティ コンソメスープ スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ ケチャップ パセリ 小松菜 コーン
8	22	水	ふりかけごはん すまし汁 胚芽米 ゆかり かつお節 ごま 白菜 わかめ
9	23	木	ウインナーピラフ コンソメスープ 胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリーンピース ほうれん草 もやし
10	24	金	ふりかけごはん みそ汁 胚芽米 しらす 青のり ごま 白菜 厚揚げ
・	27	月	ふりかけごはん みそ汁 胚芽米 ゆかり かつお節 ごま 大根 わかめ
14	28	火	肉うどん オレンジ うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 オレンジ
・	29	水	ふりかけごはん みそ汁 胚芽米 しらす 青のり ごま なす えのき
・	30	木	ふりかけごはん すまし汁 胚芽米 ゆかり かつお節 ごま ほうれん草 玉ねぎ
・	31	金	ふりかけごはん みそ汁 胚芽米 しらす 青のり ごま わかめ えのき

10月 夕食献立

献立名	主な材料
ごはん / みそ汁 鶏肉のてりやき 大根サラダ	胚芽米 / 白菜 わかめ 鶏肉 大根 小松菜 人参
しらすチャーハン 中華サラダ 中華スープ / オレンジ	胚芽米 しらす 玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 キャベツ コーン 大根 小松菜 / オレンジ
ごはん / すまし汁 さけの磯みそ焼き 白菜のおかか和え	胚芽米 / 大根 しめじ さけ 青のり 白菜 きゅうり 人参 かつお節
ごはん / みそ汁 豚肉のバター醤油炒め ほうれん草サラダ	胚芽米 / もやし わかめ 豚肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 バター ほうれん草 白菜
ミートソーススパゲティ フレンチサラダ コンソメスープ / オレンジ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ ケチャップ パセリ キャベツ ブロッコリー 人参 小松菜 コーン / オレンジ
ごはん / すまし汁 鶏肉のみそ焼き 大根きんぴら	胚芽米 / 白菜 わかめ 鶏肉 大根 人参 ごま
ウインナーピラフ キャベツサラダ コンソメスープ / オレンジ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン ほうれん草 もやし / オレンジ
ごはん / みそ汁 カレイの煮つけ かぼちゃサラダ	胚芽米 / 白菜 厚揚げ カレイ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ マヨドレ
ごはん / みそ汁 鶏肉とキャベツの塩炒め ひじきサラダ	胚芽米 / 大根 わかめ 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 ひじき きゅうり コーン マヨドレ
肉うどん ツナともやしの塩こんぶ和え オレンジ	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ツナ もやし きゅうり 塩こんぶ オレンジ
ごはん / みそ汁 豚肉と大根の旨煮 キャベツのゆかり和え	胚芽米 / なす えのき 豚肉 大根 人参 キャベツ 小松菜 ゆかり
ごはん / すまし汁 さけのみそマヨ焼き ブロッコリーサラダ	胚芽米 / ほうれん草 玉ねぎ さけ マヨドレ パセリ ブロッコリー キャベツ 人参
ごはん / みそ汁 鶏肉のごまてり焼き ほうれん草サラダ	胚芽米 / わかめ えのき 鶏肉 ごま ほうれん草 キャベツ 人参 マヨドレ

*軽食も夕食も麦茶が付きます。

*ふりかけごはんのふりかけは、日替わりで味が変わります。

*材料の都合により献立を変更することがあります。