

令和7年度

10月

献立表

岡崎幼稚園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4
		ロールパン (小麦)	ご飯	マーボー丼	運動会
		きのこのクリームシチュー 豚肉20 しめじ10 玉葱25 マッシュルーム8 人参10 エリンギ10 ほうれん草10 えのき10 米粉3 バター3 牛乳80 塩0.3	米40 鯖の竜田揚げ 鯖50 醤油2 みりん4 酒4 油 塩0.1 片栗粉2 春雨の中華サラダ 春雨7 きゅうり8 人参10 無添加ハム5 ごま2 砂糖0.8 ごま油2 酢1.2 醤油1.5 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 玉葱20 砂糖1 みりん1 片栗粉2 生姜 赤味噌1 油0.3 醤油2 酒1 三色土佐和え 小松菜35 人参10 えのき10 花かつお1 砂糖0.8 塩0.1 醤油2 味噌汁 じゃが芋23 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	※持ち帰り給食 パン&ジュース
		栗おにぎり 米 もち米 栗 塩 黒ごま 出し昆布 炒り小魚 ※牛乳	焼き芋 ブルー 牛乳 ※バナナ	チーズスティック 強力粉 粉チーズ 砂糖 塩 バター ドライイースト 牛乳 ※レーズン	
6	7	8	9	10	11
ポークカレー 米40 豚肉20 玉葱40 人参20 じゃが芋40 塩0.2 醤油0.3 カレールウ8 ごぼうと水菜のサラダ ごぼう25 冷コーン8 ちりめんじゃこ2 水菜10 マヨドレ8 砂糖0.5 醤油0.5 ごま2 塩0.2	ご飯 鮭の塩焼き 生鮭50 塩0.3 里芋の煮っころがし 里芋50 砂糖1 醤油2 みりん2 とん汁 豚肉15 人参10 油揚げ5 ごぼう8 白菜10 こんにゃく5 大根15 大根葉5 味噌7 煮干 出し昆布	ご飯 鶏ささみフライ 鶏ささみ45 卵5 小麦粉1 塩0.3 油8 牛乳3 パン粉3 ソース2 ケチャップ3 キャベツの土佐和え キャベツ50 人参10 きゅうり8 花かつお1 砂糖1 醤油2 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	ご飯 豆腐しゅうまい 豚ミンチ20 豆腐20 玉ねぎ10 生姜 塩0.5 しゅうまいの皮(小麦)5 干椎茸1 ごま油1 醤油2 片栗粉2 冷コーン5 ごま酢和え もやし50 豆苗10 塩 人参10 ごま2 酢1.5 砂糖1 醤油2 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	ご飯 鶏の照り焼き 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 うの花の炒り煮 おから13 人参8 干し椎茸1 青葱3 油揚げ5 こんにゃく10 酒0.5 砂糖1 醤油2 みりん1 味噌汁 さつま芋25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 豚肉15 干椎茸1 人参10 ゆでたけのこ10 春雨7 ピーマン6 油 酒1 塩 砂糖1 ごま油0.5 醤油3 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布
月見団子 団子粉 みりん 砂糖 醤油 豆腐 片栗粉 牛乳 ※ブルー	かぼちゃクラッカー かぼちゃ 薄力粉 片栗粉 油 塩 牛乳 ※おせんべい	柿 おせんべい(市販) 牛乳 ※チーズ	わらび餅 わらび粉 砂糖 黄粉 するめ 牛乳 ※レーズン	ヨーグルト(市販) ゆで栗 牛乳 ※牛乳	きな粉クッキー 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 きな粉 B.P 牛乳 ※おせんべい
13	14	15	16(幼児弁当日)	17	18
休園日	中華風おこわ 米40 もち米10 豚肉10 たけのこ7 玉葱7 人参5 干椎茸1 油1 砂糖0.3 酒1 醤油3 みりん1 バンバンジーサラダ 鶏ささみ30 きゅうり30 ごま2 醤油1 塩0.3 砂糖0.5 ごま油2 酢3 わかめと玉葱のスープ 乾わかめ0.2 玉葱15 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	カリカリトースト (小麦・乳) きのこのクリームシチュー 豚肉20 しめじ10 玉葱25 マッシュルーム8 人参10 エリンギ10 ほうれん草10 えのき10 米粉3 バター3 牛乳80 塩0.3 キャロットサラダ 人参50 缶パイン12 きゅうり10 砂糖1 塩0.2 酢2 オリーブ油2	マーボー丼 米40 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 玉葱20 砂糖1 みりん1 片栗粉2 生姜 赤味噌1 油0.3 醤油2 酒1 三色土佐和え 小松菜35 人参10 えのき10 花かつお1 砂糖0.8 塩0.1 醤油2 味噌汁 じゃが芋23 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	ご飯 和風ハンバーグ 鶏ミンチ30 豚ミンチ20 ケチャップ3 冷コーン8 味噌1.5 油2 パン粉2 塩 玉葱15 青葱3 醤油0.5 フロッキー和え ブロッコリー30 砂糖0.5 カリフラワー20 人参10 醤油1 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	かやくうどん 干しうどん30 鶏肉15 干椎茸1 人参8 塩0.3 油揚げ5 青葱3 醤油2 煮干 出し昆布 かぼちゃのどぼろ煮 かぼちゃ40 鶏ミンチ10 玉葱15 三度豆3 砂糖1 醤油2 みりん1 酒1 片栗粉0.5 煮干
	グリーンホットケーキ 小麦粉 卵 砂糖 バター ほうれん草 BP 牛乳 牛乳 ※ブルー	じゃこおにぎり 米 ちりめんじゃこ 塩 炒り小魚 ※チーズ	レーズンスティック 強力粉 レーズン 砂糖 塩 バター ドライイースト 牛乳 ※おせんべい	みかんゼリー みかんジュース 砂糖 アガー みかん缶 きらずあげ(市販) (小麦) 牛乳 ※バナナ	手作り昆布のおにぎり 米 昆布 花かつお 醤油 みりん チーズ ※牛乳

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
20 ご飯	21 (誕生日会) おぼけハヤシライス	22 ご飯	23 ご飯	24 ご飯	25 きつね丼
米40 鮭の塩焼き 生鮭50 塩0.3 里芋の煮っころがし 里芋50 砂糖1 醤油2 みりん2 とん汁 豚肉15 人参10 油揚げ5 ごぼう8 白菜10 こんにゃく5 大根15 大根葉5 味噌7 煮干 出し昆布	米40 牛肉25 玉葱60 トマト30 マッシュルーム10 ケチャップ5 米粉1 油1 ソース5 砂糖0.3 カットトマト40 塩0.2 のり ごぼうと水菜のサラダ ごぼう25 冷コーン8 ちりめんじゃこ2 水菜10 マヨドレ8 砂糖0.5 醤油0.5 ごま2 塩0.2 梨	米40 鶏ささみフライ 鶏ささみ45 卵5 小麦粉1 塩0.3 油8 牛乳3 パン粉3 ソース2 ケチャップ3 ほうれん草とキャベツの サラダ ほうれん草30 キャベツ20 冷コーン8 醤油1 酢1.2 塩0.2 砂糖0.5 オリーブ油2 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 豆腐しゅうまい 豚ミンチ20 豆腐20 玉ねぎ10 生姜 塩0.5 しゅうまいの皮(小麦)5 干椎茸1 ごま油1 醤油2 片栗粉2 冷コーン5 ごま酢和え もやし50 豆苗10 塩 人参10 ごま2 酢1.5 砂糖1 醤油2 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 鶏の照り焼き 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 うの花の炒り煮 おから13 人参8 干し椎茸1 青葱3 油揚げ5 こんにゃく10 酒0.5 砂糖1 醤油2 みりん1 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 油揚げ15 青葱3 玉葱10 砂糖1 片栗粉1 鶏ミンチ15 のり0.5 酒1 醤油3 みりん2 ごぼうの土佐煮 ごぼう30 砂糖0.8 油 人参10 花かつを1 醤油2 みりん1 酒0.2 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布
みたらし団子 団子粉 みりん 砂糖 醤油 豆腐 片栗粉 牛乳 ※バナナ	わらび餅 わらび粉 砂糖 黄粉 するめ 牛乳 ※レーズン	柿 おせんべい (市販) 牛乳 ※フルーン	かぼちゃクラッカー かぼちゃ 薄力粉 片栗粉 油 塩 牛乳 ※柿	パリッとスィート 春巻きの皮(小麦) 砂糖 さつま芋 レーズン 油 小麦粉 バター 牛乳 ※おせんべい	バナナ チーズ ※牛乳
27 ご飯	28 中華風おこわ	29 (かぶとおし組弁当日) ご飯	30 ホットドック (幼児・みつばち)	31 ご飯	
米40 野菜炒め 豚肉25 人参15 ピーマン5 玉葱20 もやし20 キャベツ40 醤油2 酒1 砂糖1 ごま油1 赤味噌1 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 もち米10 豚肉10 たけのこ7 玉葱7 人参5 干椎茸1 油1 砂糖0.3 酒1 醤油3 みりん1 バンバンジーサラダ 鶏ささみ30 きゅうり30 ごま2 醤油1 塩0.3 砂糖0.5 ごま油2 酢3 わかめと玉葱のスープ 乾わかめ0.2 玉葱15 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	米40 鯖の竜田揚げ 鯖50 醤油2 みりん4 酒4 油 塩0.1 片栗粉2 春雨の中華サラダ 春雨7 きゅうり8 人参10 無添加ハム5 ごま2 砂糖0.8 ごま油2 酢1.2 醤油1.5 味噌汁 キャベツ15 玉ねぎ15 味噌4.5 煮干 出し昆布	ホットドックパン(小麦・乳・卵) ウインナー30 キャベツ30 カレー粉0.3 ケチャップ3 塩 ハムサンド (てんとう・あり) 食パン40(小麦・乳) 無添加ハム4 きゅうり3 マヨドレ5 ポテトサラダ じゃが芋50 冷コーン8 人参5 きゅうり8 砂糖0.5 マヨドレ8 塩0.3 野菜スープ 玉葱15 人参10 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	米40 和風ハンバーグ 鶏ミンチ30 豚ミンチ20 ケチャップ3 冷コーン8 味噌1.5 油2 パン粉2 塩 玉葱15 青葱3 醤油0.5 ブロッコリー和え ブロッコリー30 砂糖0.5 カリフラワー20 人参10 醤油1 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	
焼き芋 さつま芋 フルーン 牛乳 ※チーズ	グリーンホットケーキ 小麦粉 卵 砂糖 バター ほうれん草 BP 牛乳 牛乳 ※おせんべい	りんごゼリー りんごジュース 砂糖 りんご アガー きらずあげ (市販) (小麦) 牛乳 ※バナナ	じゃこおにぎり 米 ちりめんじゃこ 塩 チーズ ※牛乳	ハロウィンクッキー 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 かぼちゃ B.P チョコペン 牛乳 ※フルーン	

残暑が厳しかった秋ですが、店頭には栗やさつま芋など秋の食材が並び始めましたね。
10月6日（月）は十五夜のお月見です。子どもたちには「収穫の秋、お米や作物の豊作を願い美味しい食事が
食べられる事に感謝しようね」と伝えています。玄関にも月見団子・ススキを飾り五穀豊穰を願う予定です。



里



里芋は縄文時代には伝わっていて、日本では米より先に主食とされていた、歴史のある食材です。
里芋といえばぬめりを持った食材ですが、このぬめりはムチンと呼ばれる成分で、胃の粘膜を保護してくれ
る役割を持ち、免疫力を高めてくれる効果もあるので、風邪をひきやすい人にもオススメの食材です。
そんな旬の里芋を給食では、シンプルな「里芋の煮っころがし」にして食べようと思います。
お家でも作ってみてくださいね。

＜材料＞大人2人分or子ども4人分
・里芋 200g ・砂糖 大さじ1/2 ・みりん 大さじ1
・醤油 大さじ1 ・だし汁 100g

＜作り方＞
①里芋の皮をむきます。（電子レンジで1～2分温めると皮が向きやすくなります。）
②鍋に材料全て入れ、里芋が柔らかくなるまで弱火～中火で炊くと出来上がりです。



※印は乳児の朝のおやつです。
材料横の数字は、**幼児1人分の分量です。**
(乳児は**4/5 (80%)**になります。)
園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。

