

2025 年 10 月 献 立 表

ひでみ保育園

日/曜	10時 おやつ	献 立	未満児 添加物	献 立 材 料	3時おやつ	材料
1/水	牛乳 お菓子	御飯 生姜焼き 春雨サラダ		米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ビーマン 生姜 酒 醤油 ローズハム 春雨 胡瓜 人参 すり胡麻 白砂糖 醤油 酢 胡麻油	牛乳 オレンジ チーズおかき	牛乳 オレンジ 白玉粉 卵 塩 チーズ サラダ油
2/木	牛乳 お菓子	御飯 甘辛チキン きのこのお浸し 味噌汁		米 鶏肉 片栗粉 油 ケチャップ ニンニク いり胡麻 醤油 白砂糖 みりん もやし 小松菜 人参 しめじ えのき 花かつお 醤油 南瓜 玉葱 揚げ 葱 味噌 いりこだし	牛乳 ホットケーキ	牛乳 薄力粉 BP 卵 白砂糖 牛乳
3/金	牛乳 お菓子	御飯 魚の味噌マヨ焼き 甘酢和え すまし汁	青菜飯	米 鮭 塩 味噌 マヨネーズ 白砂糖 すり胡麻 小葱 みりん キャベツ 人参 胡瓜 みかん缶 ワカメ 酢 醤油 豆腐 人参 えのき 葱 醤油 いりこだし	牛乳 スイートポテト	牛乳 さつま芋 白砂糖 スキムミルク マーガリン
4/土	牛乳 お菓子	チキンライス 野菜スープ パナナ		米 鶏肉 玉葱 人参 竹輪 グリンピース ケチャップ ウスターソース コンソメ キャベツ えのき 葱 醤油 いりこだし パナナ	牛乳 オレンジフレンチ トースト	牛乳 食パン 卵 白砂糖 オレンジジュース マーガリン
5/日		肉うどん 胡麻和え オレンジ		うどん麺 牛肉 玉葱 葱 酒 醤油 みりん いりこだし キャベツ もやし 人参 すり胡麻 醤油 オレンジ	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
6/月	牛乳 お菓子	御飯 肉じゃが 青菜の和え物		米 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにやく 干椎茸 インゲン 酒 醤油 小松菜 キャベツ 人参 しめじ 揚げ 醤油	牛乳 お月見饅頭	牛乳 ミックス粉 薄力粉 BP イースト サラダ油 白餡 南瓜
7/火	牛乳 お菓子	御飯 魚の香味揚げ ポパイサラダ 味噌汁		米 赤魚 塩 片栗粉 油 葱 生姜 醤油 法蓮草 キャベツ 人参 かまぼこ 胡麻 マヨネーズ じゃが芋 玉葱 揚げ 葱 味噌 いりこだし	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 ゼリー パナナ 砂糖 黄桃缶 パイン缶 みかん缶
8/水	牛乳 お菓子	御飯 南瓜のそぼろ煮 じゃこ和え		米 豚挽き肉 南瓜 玉葱 人参 グリンピース 酒 醤油 みりん しらす干し レタス 胡瓜 人参 胡麻 醤油 胡麻油	牛乳 レーズンドーナツ	牛乳 薄力粉 BP 卵 黒砂糖 レーズン 油
9/木	牛乳 お菓子	麻婆豆腐丼 胡麻酢和え	すまし 汁	米 豚挽き肉 豆腐 玉葱 人参 にら 酒 味噌 醤油 みりん 片栗粉 もやし キャベツ 人参 胡瓜 酢 醤油 胡麻油	牛乳 UFOパン	牛乳 強力粉 薄力粉 砂糖 塩 イースト スキムミルク 卵 マーガリン
10/金	牛乳 お菓子	御飯 魚のチーズ焼き コーンサラダ 味噌汁		米 赤魚 塩 チーズ コーン缶 レタス 人参 胡瓜 ドレッシング 大根 揚げ ワカメ 味噌 いりこだし	牛乳 オレンジ 甘納豆蒸しパン	牛乳 オレンジ 薄力粉 BP 卵 黒砂糖 甘納豆
11/土	牛乳 お菓子	牛肉丼 味噌汁 パナナ		米 牛肉 玉葱 人参 かまぼこ 卵 葱 酒 醤油 片栗粉 豆腐 しめじ ワカメ 味噌 いりこだし パナナ	牛乳 イチゴマフィン	牛乳 薄力粉 BP 卵 白砂 糖 マーガリン いちごジャム
12/日		御飯 メンチカツ サラダ スープ		御飯 メンチカツ 油 レタス 人参 胡瓜 ドレッシング じゃが芋 人参 玉葱 コンソメ 醤油	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
13/月		親子丼 もやしのナムル オレンジ		米 鶏肉 玉葱 葱 卵 醤油 みりん いりこだし もやし ほうれん草 人参 生姜 白砂糖 醤油 胡麻油 オレンジ	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
14/火	牛乳 お菓子	御飯 魚の竜田揚げ 塩昆布和え 味噌汁		米 赤魚 鯖 醤油 生姜 片栗粉 油 塩昆布 キャベツ 人参 胡瓜 醤油 茄子 玉葱 小松菜 味噌 いりこだし	牛乳 桃のケーキ	牛乳 薄力粉 BP 卵 マーガリン 白砂糖 黄桃缶
15/水	牛乳 お菓子	御飯 鶏肉トマトソース煮 大根と水菜のサラダ	パナナ	米 鶏肉 小麦粉 玉葱 人参 ビーマン トマト缶 醤油 コンソメ ツナ缶 大根 水菜 酢 レモン汁 醤油	牛乳 焼き団子	牛乳 薄力粉 BP 黒砂糖
16/木	牛乳 お菓子	御飯 魚のムニエル アボカドサラダ パンプキンスープ		米 カレイ 塩 薄力粉 カレー粉 アボカド レタス 人参 胡瓜 レーズン すり胡麻 酢 醤油 南瓜 玉葱 バセリ ポターージュの素 牛乳	牛乳 バナナの ブラウニー	牛乳 米粉 コーンスターチ ココア BP 豆腐 マーガリン 砂糖 パナナ
17/金	牛乳 お菓子	御飯 中華丼 もやしとハムのサラダ	オレンジ	米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 きくらげ かまぼこ 葱 中華味 胡麻油 片栗粉 ローズハム もやし 人参 バセリ 酢 醤油	牛乳 クリームチーズ パン	牛乳 強力粉 薄力粉 砂糖 塩 イースト スキムミルク マーガリン 卵 チーズ コーンスターチ レモン
18/土	牛乳 お菓子	きのこスパゲティ 野菜スープ パナナ		スパゲティ麺 牛肉 人参 しめじ エリンギ 椎茸 小松菜 醤油 いりこだし キャベツ 人参 玉葱 醤油 いりこだし パナナ	牛乳 大学芋	牛乳 さつま芋 油 白砂糖 胡麻
19/日		御飯 生姜焼き 和え物 味噌汁		御飯 豚肉 生姜 酒 醤油 みりん キャベツ 人参 胡瓜 花かつお 醤油 豆腐 しめじ 葱 味噌 いりこだし	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
20/月	牛乳 お菓子	御飯 フィッシュカレー 和風和え		米 ホキ 油 玉葱 人参 茄子 ビーマン しめじ トマト缶 カレールウ キャベツ 人参 胡瓜 花かつお 醤油	牛乳 きなこスコーン	牛乳 薄力粉 黄粉 BP 塩 白砂糖 マーガリン 卵 豆乳
21/火	牛乳 お菓子	御飯 魚のごま衣揚げ 煮なます 味噌汁		米 赤魚 塩 薄力粉 卵 黒胡麻 胡麻 油 大根 人参 揚げ 醤油 いりこだし みりん 小松菜 人参 しめじ 味噌 いりこだし	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き粉 卵 キャベツ たくあん 天かす ソース 花かつお 青のり
22/水	牛乳 お菓子	御飯 タイピーエン 南瓜サラダ	青菜飯	米 豚肉 鶏肉 春雨 白菜 玉葱 人参 木耳 葱 酒 醤油 中華だし 南瓜 きゅうり 玉葱 マヨネーズ 醤油	牛乳 あんぱん	牛乳 強力粉 薄力粉 塩 砂糖 スキムミルク イースト 卵 マーガリン 餡子 胡麻
23/木	牛乳 お菓子	御飯 ひじきの炒め煮 ツナサラダ		米 豚肉 ひじき 玉葱 人参 ビーマン 酒 醤油 みりん レタス 人参 胡瓜 ツナ缶 酢 醤油	牛乳 オレンジ蒸しパン	牛乳 薄力粉 BP 卵 白砂糖 マーメイドジャム オレンジジュース
24/金	牛乳 お菓子	御飯 魚の葱焼き 連根サラダ 味噌汁		米 赤魚 白葱 にんにく 生姜 白砂糖 醤油 酢 胡麻油 しらす干し 連根 レタス 人参 胡瓜 すり胡麻 醤油 胡麻油 豆腐 揚げ ワカメ 味噌 いりこだし	牛乳 黒糖かりんとう	牛乳 薄力粉 BP 卵 油 黒砂糖
25/土	牛乳 お菓子	ルーローハン風混ぜご飯 なます 卵スープ		米 豚バラ肉 玉葱 人参 生姜 小松菜 砂糖 醤油 酢 酒 オイスターソース 大根 人参 胡麻 醤油 酢 卵 玉葱 ワカメ 小葱 醤油 中華だし	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 マカロニ 黄粉 白砂糖
26/日		焼きそば スープ パナナ		焼きそば麺 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 もやし かまぼこ ソース 豆腐 えのき 小葱 醤油 いりこだし パナナ	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
27/月	牛乳 お菓子	御飯 ハヤシチュー フレンチ和え		米 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース ハヤシルウ レタス 人参 胡瓜 みかん缶 酢 醤油 白砂糖	牛乳 パナナマフィン	牛乳 薄力粉 BP 卵 白砂糖 マーガリン パナナ
28/火	牛乳 お菓子	御飯 魚の野菜あんかけ ピーピー酢の物 味噌汁		米 赤魚 玉葱 人参 いんげん えのき 醤油 いりこだし 片栗粉 鶏ささみ ビーマン パプリカ きゅうり ワカメ 酢 醤油 南瓜 揚げ 葱 味噌 いりこだし	牛乳 ためきおにぎり	牛乳 米 小葱 花かつお 天かす 麺つゆ
29/水	牛乳 お菓子	御飯 オランダ揚げ 胡麻和え 豚汁	みかん	米 すり身 玉葱 人参 連根 しめじ 小葱 卵 片栗粉 油 白菜 ほうれん草 人参 すり胡麻 醤油 豚肉 焼き豆腐 里芋 大根 人参 ごぼう 葱 味噌 いりこだし	牛乳 コーンフレーク バー	牛乳 コーンフレーク 砂糖 グラノーラ マーガリン
30/木	牛乳 お菓子			園外保育	牛乳 メロンパン	牛乳 強力粉 白砂糖 塩 砂糖 イースト スキムミルク マーガリン 卵 グラニュー糖
31/金	牛乳 お菓子	御飯 魚カレー風味揚げ ブロッコリーサラダ すまし汁		米 赤魚 塩 小麦粉 カレー粉 油 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 人参 レーズン 胡麻 白砂糖 酢 醤油 小松菜 人参 えのき 葱 醤油 いりこだし	牛乳 オレンジ 南瓜ケーキ	牛乳 オレンジ 薄力粉 BP 卵 白砂糖 マーガリン 南瓜 チョコチップ

※材料の都合により献立を変更することがあります。

※赤字は食物アレルギーの食材です。

坂本

2025 年 10 月 離 乳 食 献 立 表

ひでみ保育園

日/曜	10時 おやつ	献 立	献 立 材 料	3時のおやつ
1/水	麦茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 キャベツ 玉葱 醤油 じゃが芋 人参 青菜 醤油 だし	麦茶 お菓子
2/木	麦茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 味噌汁	米 鶏肉 玉葱 人参 醤油 南瓜 青菜 味噌 だし	麦茶 お菓子
3/金	麦茶 お菓子	おかゆ 煮魚 スープ	米 白身魚 醤油 片栗粉 豆腐 キャベツ 人参 醤油 だし	麦茶 さつま芋茶巾
4/土	麦茶 お菓子	野菜粥 スープ	米 鶏肉 人参 青菜 醤油 キャベツ 玉葱 醤油 だし	麦茶 パン
6/月	麦茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 醤油 人参 キャベツ 醤油 だし	麦茶 お菓子
7/火	麦茶 お菓子	おかゆ 魚の野菜あんかけ 味噌汁	米 白身魚 キャベツ 人参 醤油 片栗粉 じゃが芋 青菜 味噌 だし	麦茶 お菓子
8/水	麦茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 南瓜 玉葱 グリンピース 人参 青菜 醤油 だし	麦茶 バナナ蒸しパン
9/木	麦茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 玉葱 キャベツ 醤油 豆腐 人参 醤油 だし	麦茶 パン
10/金	麦茶 お菓子	おかゆ 煮魚 味噌汁	米 白身魚 醤油 片栗粉 人参 大根 味噌 だし	麦茶 青菜蒸しパン
11/土	麦茶 お菓子	野菜粥 味噌汁	米 鶏肉 玉葱 青菜 醤油 豆腐 人参 味噌 だし	麦茶 お菓子
13/月			スポーツの日	麦茶 お菓子
14/火	麦茶 お菓子	おかゆ 魚の野菜あんかけ 味噌汁	米 白身魚 キャベツ 人参 醤油 片栗粉 茄子 玉葱 味噌 だし	麦茶 さつま芋蒸しパン
15/水	麦茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 人参 大根 醤油 玉葱 トマト缶 醤油 だし	麦茶 青菜蒸しパン
16/木	麦茶 お菓子	おかゆ 煮魚 南瓜スープ	米 白身魚 醤油 片栗粉 南瓜 玉葱 醤油 だし	麦茶 お菓子
17/金	麦茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 キャベツ 玉葱 人参 醤油 じゃが芋 青菜 醤油 だし	麦茶 パン
18/土	麦茶 お菓子	野菜粥 スープ	米 鶏肉 キャベツ 玉葱 醤油 人参 南瓜 醤油 だし	麦茶 さつま芋甘煮
20/月	麦茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 茄子 キャベツ 醤油 玉葱 人参 醤油 だし	麦茶 きなこ蒸しパン
21/火	麦茶 お菓子	おかゆ 煮魚 味噌汁	米 白身魚 醤油 片栗粉 大根 人参 味噌 だし	麦茶 お菓子
22/水	麦茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 白菜 人参 醤油 だし 南瓜 玉葱 醤油 だし	麦茶 パン
23/木	麦茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 じゃが芋 人参 醤油 だし 玉葱 青菜 醤油 だし	麦茶 オレンジ蒸しパン
24/金	麦茶 お菓子	おかゆ 煮魚 味噌汁	米 白身魚 醤油 片栗粉 豆腐 人参 醤油 だし	麦茶 お菓子
25/土	麦茶 お菓子	野菜粥 スープ	米 鶏肉 玉葱 大根 醤油 南瓜 人参 醤油 だし	麦茶 お菓子
27/月	麦茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 醤油 人参 青菜 醤油 だし	麦茶 バナナ蒸しパン
28/火	麦茶 お菓子	おかゆ 煮魚 味噌汁	米 白身魚 醤油 片栗粉 南瓜 玉葱 人参 味噌 だし	麦茶 お菓子
29/水	麦茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 味噌汁	米 鶏肉 豆腐 玉葱 白菜 醤油 大根 人参 味噌 だし	麦茶 お菓子
30/木	麦茶 お菓子	野菜粥 スープ	米 鶏肉 玉葱 青菜 醤油 じゃが芋 人参 醤油 だし	麦茶 パン
31/金	麦茶 お菓子	おかゆ 煮魚 スープ	米 白身魚 醤油 片栗粉 キャベツ 人参 醤油 だし	麦茶 南瓜蒸しパン

※材料の都合により献立を変更することがあります。 坂本