



【令和7年度】

# 10月の献立 (1~15日)

【豊北きらきらこども園】



日曜	献立名	材 料 名	10時のおやつ (海・風組)	3時の手作りおやつ (全 員)	カロリー
1 水	秋の香りシチュー 野菜のレモン和え	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ えのき茸 牛乳 グリーンピース シチュールー 油 キャベツ 人参 胡瓜 みかん缶 若布 レモン 砂糖	りんご クッキー	4種の野菜かりんとう	354
2 木	洋風卵焼き オーロラソースかけ 味噌汁	卵 小松菜 もやし ツナ缶 牛乳 ケチャップ マヨネーズ 南瓜 なす 玉葱 人参 豆腐 油揚げ 煮干し 味噌	せんべい	キャラメルコーン	366
3 金	フィッシュハンバーグ ばんさんすう	えそミンチ 人参 玉葱 干し椎茸 豆腐 卵 生姜 油 胡瓜 キャベツ 人参 春雨 ハム 卵 ごま 酢 砂糖	オレンジ ソフトビス	アイスクリーム	347
4 土	<b>運 動 会</b>				
6 月	八宝菜 ふりかけ	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし いか 筍 木耳 板かま 生揚げ ピーマン コンソメ 片栗粉 油 小松菜 しらす干し 若布 ごま	せんべい	きな粉パン (バターロール 油 きな粉 砂糖)	392
7 火	魚のフライ ミックスサラダ	魚 小麦粉 卵 パン粉 油 マカロニ じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 キャベツ 卵 プレスハム マヨネーズ	りんご クッキー	ショコラ寒天 (寒天 ココア 牛乳 砂糖)	361
8 水	牛肉の旨煮 小松菜と卵のあえ物	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 白菜 糸コン さつま揚げ 竹輪 生揚げ 砂糖 しょうゆ 油 小松菜 もやし 卵 砂糖 しょうゆ ごま	ウェハース	パンプディング (食パン 牛乳 卵 砂糖)	389
9 木	千草焼き スパゲティサラダ	鶏ミンチ 玉葱 人参 卵 グリンピース スパゲティ キャベツ 胡瓜 人参 プレスハム マヨネーズ	オレンジ ソフトビス	クリームサンドビスケット	386
10 金	酢豚 南瓜のチーズ焼き	豚肉 生姜 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 玉葱 人参 じゃが芋 木耳 筍 パイン缶 ピーマン 酢 ケチャップ 南瓜 玉葱 チーズ	ポーロ	【非常食】 乾パン	403
11 土	焼きそば 大豆の昆布煮	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし 板かま 葱 焼きそば麺 ソース 油 水煮大豆 昆布 砂糖 しょうゆ	バナナ	ぶどうジュース クッキー	321
14 火	豆腐の真砂揚げ ごま和え	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 人参 むきエビ しらす干し 卵 片栗粉 油 小松菜 人参 もやし キャベツ ごま 砂糖 しょうゆ	ウェハース	台湾カステラ (小麦粉 卵 牛乳 砂糖 油)	354
15 水	チキンフライ みかんサラダ	鶏ささみ 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ 人参 胡瓜 みかん缶 魚肉ソーセージ マヨネーズ	せんべい	ココナッツサブレ	366



- 全 員 3時のおやつに + ミルク(脱脂粉乳)
- 海・風組 10時のおやつに + 牛乳