



【令和7年度】

10月の献立 (16~31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
16 木	炒り豆腐 キャベツと小松菜のごま和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 豆腐 じゃが芋 さつま揚げ 卵 板かま グリンピース 油 砂糖 しょうゆ キャベツ 小松菜 ごま 砂糖 しょうゆ	りんご クッキー	雪の宿	348
17 金	魚の竜田揚げ ベーコンソテー	魚 生姜 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 ベーコン 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 ピーマン 油	オレンジ ソフトビス	カルピスケーキ (小麦粉 カルピス ヨーグルト 卵 バター 砂糖)	307
18 土	カレー 昆布和え	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 カレールー 油 キャベツ 胡瓜 塩昆布	バナナ	りんごジュース クッキー	312
20 月	豚カツ 酢物	豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ 胡瓜 人参 春雨 ごま 砂糖 酢 ごま油	りんご クッキー	フルーツヨーグルト (ヨーグルト りんご バナナ みかん缶)	386
21 火	豚汁 お浸し	豚肉 玉葱 人参 ごぼう キャベツ 豆腐 じゃが芋 こんにゃく 油揚げ 葱 味噌 小松菜 もやし かつお節 しょうゆ	せんべい	ベジたべる	304
22 水	旨煮 ししゃも	鶏肉 れんこん ごぼう 人参 干し椎茸 こんにゃく さつま揚げ 生揚げ 板かま 砂糖 しょうゆ 油 ししゃも	スティックパン	ホームパイ	332
23 木	なす入り麻婆豆腐 胡瓜とキャベツのごま酢和え	なす 豚ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 豆腐 もやし 葱 にんにく 生姜 味噌 しょうゆ ごま油 片栗粉 胡瓜 キャベツ ごま 砂糖 酢	オレンジ ソフトビス	ホットドック (バターロール キャベツ チーズ 魚肉ソーセージ ケチャップ)	387
24 金	納豆入りかき揚げ お浸し	納豆 玉葱 人参 ピーマン いか えび さつま芋 卵 小麦粉 油 キャベツ 小松菜 卵 砂糖 しょうゆ	クッキー	かっぱえびせん	374
25 土	ビーフシチュー 胡瓜とツナのサラダ	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 ビーフシチュールー 胡瓜 キャベツ 若布 ツナ缶 マヨネーズ	バナナ	りんごジュース せんべい	351
27 月	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ	豚肉 玉葱 生姜 砂糖 しょうゆ じゃが芋 人参 胡瓜 コーン プレスハム マヨネーズ	ウェハース	牛乳かりんとう	381
28 火	味噌おでん しそ昆布	鶏肉 大根 人参 生揚げ さつま揚げ こんにゃく 里芋 卵 味噌 しそ昆布	せんべい	北海道ふんわりケーキ	344
29 水	オムレツ ごま和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 卵 油 ケチャップ 胡瓜 キャベツ 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	りんご クッキー	ジャムサンド (食パン 苺ジャム マーガリン)	318
30 木	お好み焼き 若布スープ	長芋 小麦粉 キャベツ もやし ベーコン 竹輪 葱 卵 かつお節 青のり お好みソース 豆腐 若布 葱 コンソメ	オレンジ ソフトビス	キャラメルコーン	351
31 金	南瓜の重ね焼き 中華風酢物 【月組】味噌汁の日	南瓜 玉葱 ベーコン チーズ キャベツ 胡瓜 人参 春雨 かにかま ごま 砂糖 酢 白菜 えのき茸 豆腐 煮干し 味噌	ポーロ	ごまプリン (黒ゴマペースト 牛乳 砂糖 粉ゼラチン)	345



●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

