

令和7年10月幼児食献立表



miraiと〜ぶこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	油揚げとにんじんの混ぜご飯 みそ汁 鮭の塩焼き はるさめの酢の物	米、砂糖 じゃがいも 春雨、砂糖、わかめ	油揚げ、白ごま 米みそ 鮭	にんじん しめじ、ねぎ きゅうり	だし汁、しょうゆ、みりん だし汁 食塩 酢、しょうゆ
02木	午後おやつ	ヨーグルト 菓子	おかし	コアコアりんご		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
03金	昼食	カレーマーボー丼 中華スープ フルーツ	米、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	たまねぎ、ねぎ ちんげん菜、えのきたけ もも缶	だしバック汁、みりん、しょうゆ、おろししょうが、カレー粉 鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	牛乳 カルピス蒸しパン	小麦粉、砂糖	牛乳 カルピス、牛乳		
04土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	チャーハン フルーツ	米、ごま油	ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン オレンジ	しょうゆ、酒、鶏ガラスープ素
06月	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー せんべい	牛乳		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
07火	昼食	御飯 すまし汁 さばと玉ねぎのみそ煮 ヨーグルト	米 焼麩 サラダ油、砂糖、片栗粉 マヨドレ、砂糖	みそ、油揚げ 豚レバー、白ごま	なめこ ブロッコリー、にんじん	だし汁 ケチャップ、ソース、酒、しょうゆ、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
08水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	チャーハン フルーツ	米、ごま油	ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン オレンジ	しょうゆ、酒、鶏ガラスープ素
09木	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー せんべい	牛乳		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
10金	昼食	御飯 すまし汁 さばと玉ねぎのみそ煮 ヨーグルト	米 焼麩 砂糖 砂糖	米みそ、さば コアコアりんご	だいこん、ねぎ たまねぎ	だし汁、しょうゆ、食塩 酒、みりん、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 ピザトースト	食パン	牛乳 ピザ用チーズ、ベーコン	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ
14火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	チャーハン フルーツ	米、ごま油	ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン オレンジ	しょうゆ、酒、鶏ガラスープ素
15水	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー せんべい	牛乳		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
16木	昼食	チャーハン フルーツ	米、ごま油	ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン オレンジ	しょうゆ、酒、鶏ガラスープ素
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー せんべい	牛乳		
17金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	チャーハン フルーツ	米、ごま油	ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン オレンジ	しょうゆ、酒、鶏ガラスープ素
18土	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー せんべい	牛乳		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
19日	昼食	チャーハン フルーツ	米、ごま油	ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン オレンジ	しょうゆ、酒、鶏ガラスープ素
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー せんべい	牛乳		
20月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	チャーハン フルーツ	米、ごま油	ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン オレンジ	しょうゆ、酒、鶏ガラスープ素
21火	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー せんべい	牛乳		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
22水	昼食	チャーハン フルーツ	米、ごま油	ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン オレンジ	しょうゆ、酒、鶏ガラスープ素
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー せんべい	牛乳		
23木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	チャーハン フルーツ	米、ごま油	ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン オレンジ	しょうゆ、酒、鶏ガラスープ素
24金	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー せんべい	牛乳		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
25土	昼食	チャーハン フルーツ	米、ごま油	ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン オレンジ	しょうゆ、酒、鶏ガラスープ素
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー せんべい	牛乳		
26日	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	チャーハン フルーツ	米、ごま油	ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン オレンジ	しょうゆ、酒、鶏ガラスープ素
27月	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー せんべい	牛乳		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
28火	昼食	チャーハン フルーツ	米、ごま油	ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン オレンジ	しょうゆ、酒、鶏ガラスープ素
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー せんべい	牛乳		
29水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	チャーハン フルーツ	米、ごま油	ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン オレンジ	しょうゆ、酒、鶏ガラスープ素
30木	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー せんべい	牛乳		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
31金	昼食	チャーハン フルーツ	米、ごま油	ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン オレンジ	しょうゆ、酒、鶏ガラスープ素
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー せんべい	牛乳		

令和7年10月幼児食献立表



日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
20月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	混ぜチャーハン わかめスープ ブロッコリー中華ドレッシング	米、ごま油 わかめ 砂糖、ごま油	ハム 木綿豆腐	たけのこ水煮、ねぎ たまねぎ ブロッコリー、きゅうり	しょうゆ、鶏ガラスープ素、こしょう 鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ、酢
21火	午後おやつ	牛乳 かぼちゃきなこもち	米粉、三温糖、油	牛乳 きな粉	かぼちゃ	
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
22水	昼食	御飯 おかず汁 肉豆腐	米 しらたき、砂糖	米みそ、油揚げ、凍り豆腐 豆腐、豚肉	だいこん、にんじん、しいたけ はくさい、えのきたけ、ねぎ	だし汁 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
23木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 かじきの竜田揚げ 切干大根中華和え	米 サラダ油、片栗粉 砂糖、ごま油	米みそ、油揚げ かじき	キャベツ、なめこ にんじん、きゅうり、切り干しだいこん	だし汁 みりん、しょうゆ、おろししょうが 酢、しょうゆ
24金	午後おやつ	牛乳 バインキャラットゼリー	砂糖	牛乳	野菜ジュース、パイナップル、アガー（寒天）	
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
25土	昼食	ふりかけごはん みそ汁 豆腐の五目焼き チンゲン菜のとりみ炒め	米 わかめ さつまいも、片栗粉、サラダ油 サラダ油、片栗粉	米みそ 鶏ひき肉、木綿豆腐	もやし、たまねぎ にんじん、ねぎ、ひじき ちんげん菜、えのきたけ	アンパンマンふりかけ だし汁 みりん、しょうゆ、食塩、おろししょうが 鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	牛乳 バウムクーヘン （幼児のみ）菓子	バウムクーヘン おかし	牛乳		
26日	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 さつまいも カレーのチーズパン粉焼き もやしのナムル	米 さつまいも パン粉、サラダ油 ごま油、わかめ	米みそ、油揚げ 粉チーズ、カレー	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ もやし、ピーマン	だし汁 酒、おろしにんにく、食塩、パセリ粉 食塩
27月	午後おやつ	牛乳 ココアサンド	砂糖、バターロール、コーンスターチ	牛乳 牛乳	ココア	
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
28火	昼食	中華丼 フルーツ	米、片栗粉、ごま油、砂糖	豚肉	はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ パイナップル	しょうゆ、鶏ガラスープ素、おろししょうが、食塩、おろしにんにく
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
29水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	野菜そぼろ丼 たまごわかめスープ ゼリー	米、サラダ油、米粉、ごま油 わかめ ゼリー	豚ひき肉 卵	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、酒、食塩 鶏ガラスープ素、食塩
30木	午後おやつ	牛乳 さつまいもとかぼちゃの茶巾しぼり	さつまいも、砂糖	牛乳	かぼちゃ	
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
31金	昼食	ハン 野菜スープ フィッシュチャップ 粉ふき芋	バターロール 砂糖、サラダ油、片栗粉 じゃがいも	ベーコン かじき	キャベツ、エリンギ たまねぎ、にんじん あおのり	鶏ガラスープ素、食塩 ケチャップ、ソース、酒、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 手作りクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳 バター、白ごま、牛乳		
32日	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ドライカレー マカロニサラダ フルーツ	米、サラダ油 マカロニ、マヨドレ	豚ひき肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんごジャム きゅうり、コーン パイナップル りんごジュース	カレーウ、おろしにんにく、おろししょうが しょうゆ
33火	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	シスコーン、ロールちゃん	ホイップクリーム 牛乳		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
34水	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉の味噌マヨ焼き ひじきの煮物	米 ながいも マヨドレ ごま油、砂糖	みそ 鶏肉、米みそ 油揚げ	なす、ねぎ にんじん、ひじき	だし汁 酒、食塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
35木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ケチャップライス スープ ハロウィンハンバーグ 添え野菜	米 片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ	いんげん キャベツ、にんじん、コーン たまねぎ ブロッコリー	ケチャップ、食塩 ブイヨン、食塩、こしょう ケチャップ、食塩 食塩
36金	午後おやつ	飲むヨーグルト おばけクッキーサンド	砂糖、チョコペン、アイシングペン	アシドミルク ホイップクリーム	かぼちゃ	

☆ 午前おやつは、乳児クラスのための提供になります。

☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

組 氏名

