

2025年10月



献立表



メリーガーデン保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 スティック トースト	米、じゃがいも、砂糖、パン、マーガリン	牛乳、豚ひき肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、なす、オクラ、トマト、かぼちゃ
2	木	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 にんじんとツナ おにぎり	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、ツナ	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ、はくさい、ねぎ、トマト
3	金	昆布ご飯 枝豆の白和え フルーツ 豚汁 煮魚 温野菜	牛乳 さつまいも煮 あられ(幼)	米、さつまいも、油、餅	牛乳、かれい、豚肉、みそ、油揚げ、豆腐	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、こまつな、ブロッコリー、塩昆布、えだまめ
4	土	鮭卵ご飯 野菜みそ汁 温野菜 フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、油、砂糖	牛乳、鮭、卵、みそ、油揚げ、ヨーグルト	フルーツ、たまねぎ、だいこん、はくさい、ねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト、フルーツ缶
6	月	三色そぼろ丼 玉ねぎブロッコリーみそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 さつまいもの茶巾	米、油、砂糖、さつまいも、マーガリン	牛乳、鶏ひき肉、みそ、高野豆腐、油揚げ、生クリーム	フルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、しょうが、ねぎ
7	火	青菜ご飯 豆腐のみそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 ライスペーパー せんべい	米、油、砂糖、じゃがいも、ライスペーパー	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	フルーツ、たまねぎ、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやいんげん、さやえんどう、こまつな、ねぎ
8	水	ビビンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 昆布おにぎり 食べる小魚(幼)	米、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、煮干し	フルーツ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく、塩昆布
9	木	焼きそば わかめと豆腐のみそ汁 温野菜 フルーツ	牛乳 ポテトフライ	焼きそば、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ	フルーツ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、わかめ
10	金	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	牛乳 ふかしいも	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、さつまいも	牛乳、豚肉	フルーツ、はくさい、きゅうり、だいこん、わかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく
11	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、油	牛乳、豚肉、卵、ヨーグルト	フルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、まいたけ、しめじ
13	月	スポーツの日				
14	火	ご飯 スープ 煮込みハンバーグ グリーンサラダ	牛乳 ジャムサンド	米、油、砂糖、パン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐	フルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、ブロッコリー、ねぎ、グリーンピース、コーン、いちごジャム
15	水	タコライス ブロッコリーのスープ たまなーちゃんぶるー フルーツ	牛乳 蒸しかぼちゃ	米、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、チーズ、かつお節	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが、かぼちゃ
16	木	ご飯 野菜みそ汁 豚とさつまいも煮 ブロッコリー	牛乳 チュモツパ	米、さつまいも、油	牛乳、豚肉、みそ、ツナ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、はくさい、ねぎ、ブロッコリー、トマト、韓国のり、たくあん
17	金	ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 おはぎ	米、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、ツナ、油揚げ、小豆、きなこ、みそ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが
18	土	ご飯 豚汁 鶏の照り焼き グリーンサラダ	牛乳 梅かつおおにぎり チーズ	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉、かつお節、油揚げ、チーズ	フルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、きゅうり、梅干し

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
20	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 きなころパン	米、じゃがいも、砂糖、油、パン	牛乳、豚ひき肉、きなこ	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、かぼちゃ
21	火	ご飯 豆乳鍋 フルーツ	牛乳 米粉チヂミ	米、ごま油、油、米粉、片栗粉	牛乳、豆腐、豆乳、鶏もも肉	フルーツ、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、えのきたけ、かぼちゃ
22	水	ご飯 豆腐みそ汁 白身魚フライ 温野菜	牛乳 フルーツサンド	米、油、パン、さつまいも	牛乳、白身魚、豆腐、みそ、油揚げ、生クリーム	フルーツ、ブロッコリー、トマト、ねぎ、キャベツ、きゅうり
23	木	ちりめん青菜ご飯 ボトフ フルーツ	牛乳 大学芋	米、じゃがいも、さつまいも、油、ごま	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ
24	金	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 せんべい レーズン	米、砂糖、油、ごま油、せんべい	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、さやいんげん、わかめ、にんにく、しょうが、レーズン
25	土	野菜あんかけご飯 わかめみそ汁 フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ、ねぎ
27	月	ご飯 クリームシチュー グリーンサラダ トマト	牛乳 なべやき	米、じゃがいも、油、小麦粉、黒糖	牛乳、鶏肉	フルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、はくさい、コーン缶、キャベツ、きゅうり、トマト
28	火	ミートスパゲティ 温野菜 フルーツ	牛乳 鮭おにぎり チーズ	米、スパゲティ、じゃがいも、油	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、鮭、チーズ	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ブロッコリー
29	水	ご飯 野菜みそ汁 焼き鮭 根菜煮	牛乳 大学芋	米、じゃがいも、油、砂糖、さつまいも	牛乳、鮭、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、ちくわ	フルーツ、にんじん、だいこん、キャベツ、ごぼう、レンコン、しめじ、はくさい、ねぎ
30	木	金飯 野菜のみそ汁 小松菜と厚揚げの炒め物 フルーツ	牛乳 米粉蒸しパン	米、油、砂糖、さつまいも、米粉	牛乳、鶏肉、厚揚げ、豆腐、みそ	フルーツ、こまつな、にんじん、ごぼう、しょうが、ねぎ、しめじ、えのき、はくさい、だいこん
31	金	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ	牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、油、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、マーガリン	フルーツ、たまねぎ、にんじん、パプリカ、キャベツ、ブロッコリー、マッシュルーム、きゅうり

給食LINE



猛暑がようやく通り過ぎ、心地良い秋の風が感じられるようになりました。
 メリーの子ども達は、進級当時と比べて、食事への意欲、食べる量共に増え、
 どんどんたくましさを感じています。
 10月は、運動会やいも掘り遠足があります♪ 戸外に出て好きな遊びや仲間と走り回り、
 毎日元気いっぱい過ごしてくれると思います。

【にじ組 食育 メリーのおやつ作り】では、**きなころパン**を作りました。
 いつも、完食の大人気メニューの一つです(▽)/
 作り方①ボウルにきな粉と砂糖を適量入れ、混ぜておく
 ②食パンを一口サイズに切る
 ③フライパンに多めの油をいれ、パンを焦がさないように焼く
 ④きな粉と砂糖のボウルに移し替えて絡めて完成！
 簡単美味しいきなころパンを親子で作ってみてください☆

