

令和7年10月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主食	献立名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子 をととのえる
1	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ゆうやけごはん、ちくわいそべあげ あおなおかかあえ、ゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう くだもの	ちくわ、牛乳	米、小麦粉、油	青菜、人参、コーン 果物
2	木	むぎちゃ ヨーグルト	めん	カレーうどん、あおなおかかあえ チーズ、くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう マーラーカオ	豚肉、なると、チーズ 牛乳	生うどん、マーラーカオ	玉葱、葱、人参、しめじ ほうれん草、果物
3	金	むぎちゃ おかし	ごはん	さかなのしおこうじやき、にくじゃが とうふとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ミニパン	魚切り身、豚肉 豆腐、油揚げ、牛乳	米、麦、じゃが芋、油 三温糖、ミニパン	玉葱、人参、大根
6	月	むぎちゃ おかし	パン	さつまいものシチュー、ゆでブロッコリー じゅうごやデザート、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おかし	豚肉、ベーコン 牛乳	パン、さつま芋 油、バター	玉葱、しめじ、人参 コーン、ブロッコリー
7	火	むぎちゃ おかし	ごはん	チキンライス、ポイルウインナー そくせきづけ、ぎゅうにゅう	むぎちゃ いもフライ	鶏肉、ウインナー 牛乳	米、油、バター、じゃが芋 小麦粉、パン粉	玉葱、人参、グリーンピース トマト、キャベツ、きゅうり
8	水	むぎちゃ おかし	めん	やきそば、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ チーズむしパン	豚肉、牛乳 豆乳、チーズ	蒸し中華麺、油 ホットケーキ粉	人参、玉葱、キャベツ もやし、きゅうり、果物
9	木	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	さつまいもごはん、ごぼうとぶたにくのいりに とうふのあんかけじる	ぎゅうにゅう おこめクレープ	豚肉、豆腐、カニカマ 牛乳	米、もち米、さつま芋、油 三温糖、米粉クレープ	牛蒡、人参、いんげん しめじ、三つ葉
10	金	むぎちゃ おかし	ごはん	あげざかなのケチャップあえ、れんこんきんぴら むぎちゃ	ぎゅうにゅう バナナきなこと	魚切り身、油揚げ きな粉	米、麦、片栗粉 三温糖、油	れんこん、人参 バナナ
13	月	スポーツの日 						
14	火	むぎちゃ おかし	パン	ハンバーグトマトソース、こふきいも にんじんグラッセ、ぎゅうにゅう	むぎちゃ セルフラップおにぎり	豚挽肉、豆乳 牛乳、わかめ	パン、パン粉、油、三温糖 じゃが芋、バター、米	トマト、人参、コーン
15	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ゆうやけごはん、ちくわいそべあげ あおなおかかあえ、ゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう くだもの	ちくわ、牛乳	米、小麦粉、油	青菜、人参、コーン 果物
16	木	むぎちゃ ヨーグルト	めん	カレーうどん、あおなおかかあえ チーズ、くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう マーラーカオ	豚肉、なると、チーズ 牛乳	生うどん、マーラーカオ	玉葱、葱、人参、しめじ ほうれん草、果物
17	金	むぎちゃ おかし	ごはん	さかなのしおこうじやき、にくじゃが とうふとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ミニパン	魚切り身、豚肉 豆腐、油揚げ、牛乳	米、麦、じゃが芋、油 三温糖、ミニパン	玉葱、人参、大根
20	月	むぎちゃ おかし	パン	さつまいものシチュー、ゆでブロッコリー くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おかし	豚肉、ベーコン 牛乳	パン、さつま芋 油、バター	玉葱、しめじ、人参 コーン、ブロッコリー、果物
21	火	むぎちゃ おかし	ごはん	チキンライス、ポイルウインナー そくせきづけ、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	鶏肉、ウインナー 牛乳	米、油、バター	玉葱、人参、グリーンピース トマト、キャベツ、きゅうり
22	水	むぎちゃ おかし	めん	やきそば、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	蒸し中華麺、油	人参、玉葱、キャベツ もやし、きゅうり、果物
23	木	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	さつまいもごはん、ごぼうとぶたにくのいりに とうふのあんかけじる	ぎゅうにゅう おこめクレープ	豚肉、豆腐、カニカマ 牛乳	米、もち米、さつま芋、油 三温糖、米粉クレープ	牛蒡、人参、いんげん しめじ、三つ葉
24	金	むぎちゃ おかし	ごはん	あげざかなのケチャップあえ、れんこんきんぴら むぎちゃ	ぎゅうにゅう ミニにくまん	魚切り身、油揚げ 豆乳、ミートボール	米、麦、片栗粉 三温糖、油、ホットケーキ粉	れんこん、人参 バナナ
27	月	むぎちゃ おかし	ごはん	マーボとうふ、スティックきゅうり くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おかし	豆腐、豚挽肉 牛乳	米、麦、油 三温糖	玉葱、ニラ、しめじ きゅうり、果物
28	火	むぎちゃ おかし	パン	ハンバーグトマトソース、こふきいも にんじんグラッセ、ぎゅうにゅう	むぎちゃ セルフラップおにぎり	豚挽肉、豆乳 牛乳、わかめ	パン、パン粉、油、三温糖 じゃが芋、バター、米	トマト、人参、コーン
29	水	むぎちゃ おかし	ごはん	にざかな、れんこんサラダ むぎちゃ	ぎゅうにゅう ふかしいも	魚切り身、牛乳	米、麦、中ざらめ マヨネーズ、三温糖、さつま芋	れんこん、ほうれん草 人参、コーン
30	木	むぎちゃ くだもの	ごはん	とりにくのカレーやき、やさいおかかあえ とうふときゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	鶏肉、豆腐、油揚げ 牛乳	米、麦、小麦粉 油、米粉スティックケーキ	もやし、ほうれん草 人参、キャベツ
31	金	むぎちゃ おかし	ごはん	ビビンバどん、とうふとわかめのスープ パンブキンパバロア	ぎゅうにゅう パンブキンパフ	豚肉、卵、豆腐 わかめ、牛乳	米、麦、ごま油、油 三温糖	もやし、ほうれん草 人参、葱

○土曜日につきましては、各園対応となります。（参考メニュー・パン、揚げ物等、チーズ等、デザート類、飲み物）



※都合により献立を変更することがあります。

【実りの秋、食欲の秋】

秋晴れの空の下、元気いっぱい外遊びを楽しめる、こころよい季節となりました。運動量が増え、食欲も増してくる秋。旬の食材を味わい、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。

【体調が悪いときの食事】

秋は朝晩の気温の差が大きく、体調を崩しやすい時季でもあります。症状別に食事のポイントを紹介します。

○熱があるとき ・水分補給をする。 ・消化のよいものをとる（おかゆ、煮うどんなど）

○喉がいたい時 ・刺激の少ない食事をとる（ゼリー状のもの、シャーベット、茶碗蒸し、薄味のスープなど） 塩辛いものや酸味があるものは避ける。

○下痢が続くとき ・水分補給をする（湯冷まし、油分の少ない野菜スープなど） ・消化のよいものをとる（おかゆ、煮うどん）

○嘔吐が続くとき ・水分補給をする（嘔吐後2～3時間休ませてから少量ずつ水分をとる。吐き気がおさまったら欲しがる量を与える）

・食欲が出てきたら、消化のよいものを少量ずつとる。



	10月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal	447	561	
たんぱく質 g	17.6	23.4	
脂 質 g	13.6	19.6	
カルシウム g	214	319	
鉄 mg	2.7	2.4	
ビタミンC mg	33	41	
食塩相当量 g	1.7	2.1	