



令和7年 10月給食献立表 ～ げんきメニュー



毎月19日は、「食育の日」と「うだ育児の日」です！



宇陀市こども未来課

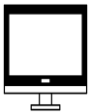
★ 手作りおやつ

日	曜日	献立名	ざ い り よ う				10時のおやつ／3時のおやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	献立名	ざいりょう
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
1	水	ご飯 鶏肉とさつま芋の煮物 キャベツのカニ風味酢の物 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉,ちくわ かに風味フレーク 油揚げ,わかめ,みそ	人参 キャベツ,きゅうり 大根,玉葱,ねぎ	米 さつまいも,こんにやく,砂糖 砂糖	みりん,しょうゆ,かつお・昆布だし りんご酢,しょうゆ,塩 出汁	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 ★ヨーグルトのゼリー和え	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 ヨーグルト,カットゼリー
2	木	コッペパン 豚肉のケチャップ炒め カムカムサラダ オクラと豆腐のスープ 梨 牛乳	豚肉 ささ身 豆腐 牛乳	しょうが,玉葱,人参,生しいたけ,さやいんげん ささがきごぼう,きゅうり,コーン,切り昆布 オクラ,玉葱 なし	コッペパン 味付 油,片栗粉 笑顔トレッシング香りごま	塩コショウ,酒,ケチャップ,ソース,しょうゆ,みりん しょうゆ,中華だし	牛乳 白い風船 お茶 ★いがぐり団子	牛乳 白い風船 ほうじ茶 さつまいも,砂糖,豆乳,小麦粉 そうめん,油
3	金	ご飯 照り焼きチキン もやしのごま酢和え 里芋の味噌汁 みかんヨーグルト	鶏肉 油揚げ,みそ ヨーグルト	もやし,きゅうり,赤パプリカ 玉葱,人参,ねぎ みかん缶詰	米 砂糖 砂糖,すりごま さといも	しょうゆ,酒,みりん りんご酢,しょうゆ,出汁 出汁	牛乳 サクッとあられ 牛乳 プリッツ	牛乳 サクッとあられ 牛乳 プリッツ
4	土	みそすき丼 アレルゲンなしゼリー	豚肉,焼き豆腐,みそ	玉葱,人参,ごぼう,ねぎ,えのきたけ	米,しらたき,砂糖 アレルゲンなしゼリー	酒,みりん,しょうゆ,かつお・昆布だし	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 とうもろこしあられ	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 元気とうもろこしあられ
6	月	栗ご飯 うさぎちゃんハンバーグ さつまいもサラダ 月見団子汁 十五夜デザート	うさぎ型ハンバーグ チーズ やわらか豆腐白玉,油揚げ,みそ	ブロッコリー きゅうり 大根,人参,ごぼう,ねぎ	米,日本ぐり,黒ごま 砂糖 卵なしマヨネーズ,さつまいも 十五夜デザート	塩,酒 ケチャップ,ソース 出汁	牛乳 豆乳クッキー 野菜と果実ジュース まあるいクラッカー	牛乳 豆乳クッキー 飲む野菜と果実 まあるいクラッカーミニ,5連
7	火	コッペパン 鶏肉とキャベツの味噌炒め 春巻き 中華風スープ 牛乳	鶏肉,赤みそ 国産具材の肉春巻き 無塩せきベーコン 牛乳	キャベツ,玉葱,人参,ピーマン,生しいたけ,にんにく チンゲンサイ,玉葱,人参,筍,えのきたけ	コッペパン 味付 油,砂糖 油 油,片栗粉	酒,しょうゆ 中華だし,しょうゆ	牛乳 アスパラガスビスケット お茶 ★オレンジゼリー	牛乳 アスパラガスビスケット ほうじ茶 イナアガー,砂糖,オレンジジュース 【以上児】ビスケット
8	水	ご飯 焼き魚 きんぴらごぼう 小松菜としめじのごま和え のっぺい汁	鯖 鶏肉	ごぼう,人参,ピーマン 小松菜,しめじ,しょうが 人参,干しいたけ,大根,ねぎ	米 しらたき,砂糖,油,すりごま,ごま油 すりごま さといも,片栗粉	塩,酒 しょうゆ,かつお・昆布だし,酒 しょうゆ,出汁 しょうゆ,出汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ★もちもちチーズ揚げパン	牛乳 ビスコ 牛乳 白玉粉,ホットケーキmix,粉チーズ クリームチーズ,牛乳,油
9	木	コッペパン ちくわのチーズ磯部揚げ 大根とハムのサラダ きのこのクリームスープ 牛乳	ちくわ,チーズ,あおのり ハム スキムミルク,生クリーム 牛乳	大根,きゅうり しめじ,えのきたけ,コーン,人参,玉葱,青梗菜	コッペパン 味付 天ぷら粉,油 卵なしマヨネーズ	しょうゆ コンソメ,塩	牛乳 くまさんど お茶 ★スイートポテト	牛乳 元気くまさんど ほうじ茶 さつまいも,砂糖,バター,卵,牛乳 バニラエッセンス
10	金	きのこのポークカレー ブロッコリーのカリカリじゃこサラダ 元気ヨーグルト	豚肉 しらす干し 元気ヨーグルト	人参,玉葱,しめじ,エリンギ,生しいたけ ブロッコリー,人参,きゅうり	米,じゃがいも,油 オリーブ油,砂糖,すりごま	塩コショウ,酒,カレールー,ソース りんご酢,しょうゆ	牛乳 さやえんどう 牛乳 豆乳プチクッキー	牛乳 さやえんどうミニ 牛乳 豆乳プチクッキー5連
11	土	親子丼 バナナ	鶏肉,卵,油揚げ	人参,玉葱,干しいたけ,ねぎ バナナ	米,砂糖	みりん,酒,しょうゆ かつお・昆布だし	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ミニひじきあられ	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ミニひじきあられ4連
14	火	コッペパン 野菜コロッケ マカロニサラダ ブロッコリーのコンソメスープ 牛乳	ハム ウインナー 牛乳	玉葱,きゅうり,キャベツ ブロッコリー,玉葱,人参,パセリ	コッペパン 味付 5種国産野菜コロッケ,油 マカロニ,卵なしマヨネーズ	ケチャップ コンソメ,しょうゆ	牛乳 水族館クッキー お茶 ★ミルクパイン	牛乳 元気水族館のなかまたち ほうじ茶 ミルクスイーツ,牛乳,パイン缶詰
15	水	ご飯 ふわふわ卵のもやし炒め 粉ふき芋 大根と油揚げの味噌汁 チーズ	卵,豚肉 油揚げ,みそ チーズ	小松菜,しょうが,にんにく,もやし,人参 パセリ 大根,人参,ねぎ	米 油,砂糖 じゃがいも	塩コショウ,鶏ガラオイスターソース,しょうゆ,酒 塩 出汁	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 ★ヨーグルトのゼリー和え	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 ヨーグルト,カットゼリー
16	木	コッペパン 五目あんかけラーメン バンバンジー キウイ 牛乳	豚肉,なると ささみ 牛乳	白菜,玉葱,筍,きくらげ,生しいたけ きゅうり,もやし,トマト キウイ	コッペパン 味付 ごま油,中華めん 練りごま,砂糖,ごま油	しょうゆ,中華だし しょうゆ,りんご酢	牛乳 白い風船 お茶 ★いがぐり団子	牛乳 白い風船 ほうじ茶 さつまいも,砂糖,豆乳,小麦粉 そうめん,油

日	曜日	献立名	ざ い り ょ う				10時のおやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	3時のおやつ	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類		献立名	ざいりょう
17	金	ご飯 白身魚もみじあげ 菜種和え 白菜とあげの味噌汁 【以上児】サクッと昆布	白身魚 卵 油揚げ,みそ サクッと昆布	にんじん 小松菜 白菜,人参,ねぎ	米 天ぷら粉,さつまいも,油 油,砂糖,ごま	かつお・昆布だし しょうゆ,塩 出汁	牛乳 サクッとあられ 牛乳 プリッツ	牛乳 サクッとあられ 牛乳 プリッツ
18	土	ふりかけごはん 五目うどん アレルギーなしゼリー	ふりかけ 鶏肉,油揚げ,かまぼこ	白菜,玉葱,もやし,人参	米 うどん,片栗粉 アレルギーなしゼリー	しょうゆ,酒,みりん,塩,出汁	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 とうもろこしあられ	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 元気とうもろこしあられ
20	月	ご飯 煮魚 キャベツのゆかり和え 南瓜の甘煮 豚汁	【以上児】サンマ【未満児】白身魚,糸かつお 豚肉,みそ	キャベツ,きゅうり かぼちゃ 大根,人参,ねぎ	米 砂糖,片栗粉 砂糖 ごま油,こんにやく	しょうゆ,みりん,出汁 ゆかり,塩 酒,しょうゆ,みりん 出汁	牛乳 豆乳クッキー 牛乳 おにぎりせんべい	牛乳 豆乳クッキー 牛乳 おにぎりせんべい
21	火	コッペパン まさご揚げ コールスローサラダ ミネストローネ 牛乳	豆腐,鶏ひき肉,チーズ,ひじき 無塩せきベーコン 牛乳	ねぎ,しょうが キャベツ,コーン,人参 にんにく,なす,玉葱,えだまめ,人参,トマト缶詰	コッペパン 味付 片栗粉,砂糖,油 笑顔ドレッシングイタリアン マカロニ,砂糖	塩,しょうゆ ケチャップ,コンソメ	牛乳 アスパラガスビスケット お茶 ★オレンジゼリー	牛乳 アスパラガスビスケット ほうじ茶 イナアガー,砂糖,オレンジジュース 【以上児】ビスケット
22	水	ご飯 大和のすき焼き もやしの甘酢和え 南瓜の味噌汁	鶏肉,焼き豆腐 かまぼこ 油揚げ,みそ	白菜,人参,しめじ,玉葱,白ねぎ もやし,きゅうり かぼちゃ,玉葱	有機米 麴,砂糖,油 砂糖	しょうゆ,酒,みりん,かつお・昆布だし りんご酢,しょうゆ,出汁 出汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ★もちもちチーズパン	牛乳 ビスコ 牛乳 白玉粉,ホットケーキmix,粉チーズ クリームチーズ,牛乳
23	木	コッペパン スパゲティミートソース 豆腐のスープ フルーツヨーグルト和え 牛乳	豚ひき肉,牛ひき肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳	玉葱,人参,グリーンピース,トマト缶詰,トマトピューレ 小松菜,玉葱 みかん缶詰,パイナップル缶詰,バナナ,レーズン	コッペパン 味付 スパゲッティ,油,砂糖	塩コショウ,ソース,ケチャップ しょうゆ,中華だし	牛乳 くまさんど お茶 ★スイートポテト	牛乳 元氣くまさんど ほうじ茶 さつまいも,砂糖,バター,卵,牛乳 バニラエッセンス
24	金	ご飯 タンダリーチキン ほうれん草のしらす和え もやしとわかめの味噌汁	鶏肉,ヨーグルト しらす干し わかめ,みそ	玉葱 えのきたけ,ほうれん草 もやし,玉葱,人参,ねぎ	米 卵なしマヨネーズ [*]	塩コショウ,ケチャップ,カレー粉 しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 さやえんどう 牛乳 豆乳プチクッキー	牛乳 さやえんどうミニ 牛乳 豆乳プチクッキー5連
25	土	高野豆腐のふわふわ丼 パイン缶詰	卵,鶏肉,高野豆腐	玉葱,人参,さやいんげん,干しいたけ パイン缶詰	米,砂糖,片栗粉	しょうゆ,みりん,酒,出汁	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ミニひじきあられ	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ミニひじきあられ4連
27	月	ご飯 豚肉の天ぷら 大根とあげのそぼろ煮 なすの味噌汁	豚肉 しっとり豆腐揚げ,鶏ひき肉 みそ	にんにく,しょうが 大根,さやいんげん,しょうが なす,玉葱,水菜	米 天ぷら粉,油 油,砂糖,片栗粉	しょうゆ,酒 しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 おさかなボーロ 牛乳 ポテト菓子	牛乳 おさかなボーロ 牛乳 サッポロベジタブル
28	火	コッペパン チャブチェ さつまいもサラダ 小松菜のスープ 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	しょうが,玉葱,筍,ピーマン,赤パプリカ,生しいたけ きゅうり,レーズン 玉葱,小松菜	コッペパン 味付 はるさめ,ごま油,砂糖 さつまいも,卵なしマヨネーズ [*]	塩コショウ,しょうゆ,オイスターソース,酒,中華だし しょうゆ,中華だし	牛乳 水族館クッキー お茶 ★ミルクピーチ	牛乳 元氣水族館のなかまたち ほうじ茶 ミルクスイーツ,牛乳,黄桃缶詰
29	水	吹き寄せごはん 鮭の利休焼き ほうれん草ともやしのおかか和え 豆腐のすまし汁 柿	鶏肉 鮭 糸かつお 豆腐,かまぼこ,わかめ	しめじ,ささがきごぼう,紅葉人参,えだまめ ほうれん草,もやし ねぎ 柿	さといも,米,油 練りごま,油 片栗粉	みりん,酒,しょうゆ,かつお・昆布だし しょうゆ,みりん,酒 出汁,しょうゆ しょうゆ,みりん,出汁	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 ★ヨーグルトのゼリー和え	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 ヨーグルト,カットゼリー
30	木	コッペパン オイスターソース炒め 洋風白和え もやしと玉子のスープ 牛乳	豚肉 豆腐,ハム,チーズ かまぼこ,卵 牛乳	玉葱,チンゲンサイ,人参,しめじ,にんにく,しょうが ブロッコリー,コーン もやし,トウモロコシ	コッペパン 味付 砂糖,油 卵なしマヨネーズ [*] 片栗粉,ごま油	オイスターソース,しょうゆ,鶏ガラ 塩コショウ 鶏ガラ,しょうゆ	牛乳 白い風船 お茶 ★キャラメルポテト	牛乳 白い風船 ほうじ茶 さつまいも,油,砂糖 牛乳,無塩バター,塩
31	金	チキンライス ブロッコリーのチーズサラダ ミルクスープ ポリポリ小魚	鶏肉 チーズ ウインナー,牛乳,スキムミルク いりこ	人参,玉葱,ピーマン ブロッコリー,人参 玉葱,コーン,パセリ	米,油 卵なしマヨネーズ [*] 砂糖,ごま	ケチャップ,中華だし 塩コショウ,コンソメ しょうゆ	牛乳 サクッとあられ 牛乳 パンプキンババロア	牛乳 サクッとあられ 牛乳 【以上児】サクッとあられ パンプキンババロア
お楽しみ献立		ご飯 チキンのレモン揚げ ひじきのツナマヨサラ 豆腐とわかめのスープ いちごクレープ	鶏肉 ひじき,ツナフレーク 豆腐,わかめ	レモン 人参,さやいんげん,コーン 玉葱,ねぎ	米 片栗粉,米粉,油,砂糖 砂糖,卵なしマヨネーズ [*] ,すりごま ごま油 ソフトクレープ	酒,みりん,酢,しょうゆ 出汁,しょうゆ しょうゆ,中華だし	※お楽しみ献立は園の行事に 合わせた日になります。	

平均栄養価

3歳以上児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	3歳満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
	575	19.0	18.8	2.1		468	15.9	16.6	1.7



【10月のなかよし献立】は、室生産のきくらげ・しいたけを使います。楽しみにしててね！

