



# こんだてひょう



令和7年10月 宮内認定こども園

日	曜日	献立	黄の食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物	午前おやつ (乳児)	午後おやつ	エネルギー量 幼児 乳児
			熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品			
1	水	<お誕生会給食> 秋の炊き込みごはん・春雨スープ 鶏肉のマヨソース焼き ブロッコリーサラダ・ラフランスゼリー	米・もち米・さつまいも・春雨・マヨネーズ	鶏肉・かつお節	ブロッコリー・チンゲン菜・にんじん・しめじ・しいたけ	牛乳 ポーロ	麦茶 手作りどら焼き	619
								527
2	木	ごはん・芋煮 焼魚(ほっけ) ひじきの炒り煮	米・さといも・砂糖	ほっけ・豚肉・ちくわ・油揚げ	大根・キャベツ・こんにゃく・にんじん・しめじ・ねぎ・ごぼう・ひじき	牛乳 バナナ	麦茶 スウィートモンブラン	565
								500
3	金	五目あんかけラーメン きゅうりの三五八漬け りんご	中華麺・砂糖	豚肉	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんじん・りんご	牛乳 サンドイッチ	麦茶 ほくほくじゃがバター	512
								411
4	土	コッペパン クリームシチュー ブロッコリーのサラダ・くだもの	パン・じゃがいも・砂糖・ごま油	鶏肉・牛乳・ツナ缶詰・生クリーム	玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・コーン・グリーンピース	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
5	日							
6	月	ごはん おとっとマトスープ 鶏肉の唐揚げ・春雨サラダ バナナ	米・じゃがいも・春雨・油・片栗粉・砂糖・ごま油・おとっと	鶏肉・ウィンナー・バター	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・トマトジュース・トマト・にんじん・バナナ	牛乳 チーズ	麦茶 フレンチトースト	687
								537
7	火	野菜スープ・カレーライス わかめの酢の物	米・じゃがいも・砂糖・油	豚肉・ツナ水煮	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん・グリーンピース・わかめ	牛乳 おせんべい	麦茶 手作りラスク	616
								536
8	水	中華スープ・焼きそば 大学芋・バナナ	焼きそば麺・さつまいも・水あめ・砂糖・油・ごま油・白ごま	豚肉・かまぼこ	キャベツ・玉ねぎ・チンゲン菜・えのき・にんじん・ピーマン・青のり・バナナ	牛乳 オレンジ	麦茶 手作りクッキー	689
								601
9	木	おべんとうの日				牛乳 ポーロ	麦茶 おせんべい	
10	金	肉そぼろごはん キャベツのゴマネーズ和え バナナ	米・マヨネーズ・油・白ごま・砂糖	豚ひき肉・ちくわ	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・干しいたけ	牛乳 おせんべい	麦茶 フルーツゼリー	574
								496
11	土	鶏うどん きゅうりの昆布和え くだもの	うどん	鶏肉	しめじ・ねぎ・にんじん・しいたけ・小松菜・きゅうり	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
12	日							
13	月	スポーツの日						
14	火	ごはん・なめこ汁 五色納豆・もやしとツナサラダ オレンジ	米・白ごま・ごま油	豆腐・納豆・味噌・チーズ・かつお節	もやし・きゅうり・なめこ・ほうれん草・ねぎ・にんじん・海苔	牛乳 りんご	麦茶 手作りプリン	523
								434
15	水	ごはん・みそ汁(小松菜・もやし) 秋鮭の包み焼き 菊のおひたし	米・さつまいも	鮭・味噌・バター・油揚げ・かつお節	もやし・ほうれん草・玉ねぎ・小松菜・しめじ・にんじん	牛乳 チーズ	麦茶 サンドイッチ	522
								470
16	木	焼おにぎり・インド風肉じゃが 切り昆布の炒り煮 オレンジ	米・じゃがいも・砂糖・油	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・系こんにゃく・キャベツ・にんじん・切昆布・ごぼう・グリーンピース・オレンジ	牛乳 おせんべい	麦茶 桃まん	586
								525

17	金	わかめごはん・秋野菜のシチュー ツナとブロッコリーのサラダ りんご	米・さつまいも・油・砂糖・ごま油	牛乳・生クリーム・鶏肉	ブロッコリー・玉ねぎ・コーン・にんじん・しめじ・りんご	牛乳 サンドイッチ	麦茶 フルーツゼリー	593
								517
18	土	おにぎり・芋煮 キャベツの浅漬け くだもの	米・さといも・砂糖・黒ごま	豚肉	キャベツ・大根・こんにゃく・きゅうり・にんじん・ねぎ・しめじ	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
19	日							
20	月	カラフル豚丼・みそ汁（豆腐・わかめ） コールスローサラダ バナナ	マヨネーズ・砂糖	豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・コーン・パプリカ・にんじん・わかめ・バナナ	牛乳 ビスケット	麦茶 かぼちゃ蒸しパン	484
								427
21	火	きつねうどん きゅうりの浅漬け りんご	うどん・砂糖	油揚げ	キャベツ・きゅうり・まいたけ・にんじん・しめじ・ねぎ・りんご	牛乳 チーズ	麦茶 さつまいもおにぎり	435
								392
22	水	ごはん・すまし汁（えのき・麩） サワラの西京焼き きのこ根菜のきんぴら	米・砂糖・麩・油・白ごま・ごま油	さわら・ちくわ・味噌	れんこん・ごぼう・糸こんにゃく・しめじ・えのき・ねぎ・にんじん	牛乳 オレンジ	麦茶 フルーツゼリー	423
								446
23	木	ごはん・みそ汁（まいたけ・豆腐） ひじきと豆腐つくね焼き 小松菜の炒り煮・オレンジ	米・砂糖・油	豆腐・鶏ひき肉・味噌	キャベツ・小松菜・玉ねぎ・糸こんにゃく・まいたけ・しめじ・にんじん・三つ葉・枝豆・ひじき・オレンジ	牛乳 ポーロ	麦茶 オレオクッキー	611
								534
24	金	ごはん・すまし汁（春雨） さばの味噌煮 ほうれん草ともやしのおひたし	米・砂糖・春雨	さば・鶏肉・味噌	もやし・ほうれん草・にんじん・ごぼう・ねぎ・生姜・海苔	牛乳 りんご	麦茶 蒸かし芋	578
								473
25	土	友愛セール						
26	日							
27	月	ごはん・塩おでん 三色納豆・かぼちゃサラダ オレンジ	米・マヨネーズ	納豆・鶏肉・ウィンナー・チーズ・かつお節	大根・かぼちゃ・きゅうり・こんにゃく・コーン・にんじん・ほうれん草・海苔・オレンジ	牛乳 ビスケット	麦茶 りんごのカップケーキ	677
								509
28	火	ごはん・みそ汁（大根・油揚げ） サンマの蒲焼き 菊とキャベツのおかか和え	米・砂糖・油・片栗粉・白ごま	さんま・味噌・油揚げ・かつお節	大根・キャベツ・ほうれん草・わかめ	牛乳 バナナ	麦茶 手作りいちごプリン	607
								520
29	水	ハヤシライス わかめとコーンのスープ 蒸し鶏のごまだれサラダ オレンジ	米・じゃがいも・油・白ごま・砂糖・ごま油	豚肉・鶏ささみ	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん・ブロッコリー・グリーンピース・わかめ・オレンジ	牛乳 チーズ	麦茶 スウィートポテト	582
								521
30	木	ごはん・マーボー豆腐 じゃが芋とブロッコリーのオープン焼き バナナ	米・じゃが芋・砂糖・片栗粉・ごま油	豆腐・豚ひき肉・味噌・チーズ	ブロッコリー・コーン・ねぎ・干しいたけ・バナナ	牛乳 サンドイッチ	麦茶 かぼちゃクッキー	634
								574
31	金	ごはん・豚汁 秋さばの塩焼き 切干し大根の煮物	米・さといも・砂糖	さば・豚肉・味噌・油揚げ	大根・チンゲン菜・こんにゃく・にんじん・ねぎ・切干し大根・ごぼう・干しいたけ	牛乳 ポーロ	麦茶 桃まん	612
								542



さといも



かぼちゃ



ねぎ



さつまいも



じゃがいも



かぶ



鮭



さんま



りんご

- \* 食材等の都合により、献立・おやつが変更になる場合があります。
- \* 乳児（てんし・ばんだ・ひよこ）組は、午前中おやつがあります。（牛乳とくだものなど）
- \* 幼児（ちょうちょう・たんぼぼ・つくしんぼ）組は、午前中に牛乳を飲みます。



- \* アレルギーを考慮した献立（卵・くるみ・ピーナッツ・そばを使用しない）としています。
- \* 加工食品（中華麺・ちくわ・ウィンナー・マヨネーズ・かにかまぼこ）等は、卵を含まない製品を使用します。