



令和7年10月

献立表

八幡こぼと園

日	曜	午前おやつ (未満児)	主 食	昼 食	午後おやつ
1	水	甘辛せんべい 牛乳	ごはん	鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ グレープフルーツ 麦茶	★バナナとココアのホットケーキ (未)麦茶 (以)牛乳
2	木	ビスケット 麦茶	白パン	豆腐キッシュ 切干大根のツナマヨサラダ 牛乳 パナナ 麦茶	★夕焼けごはん 麦茶
3	金	塩せんべい 牛乳	ごはん	厚揚げのみそ炒め 中華風春雨サラダ オレンジ 麦茶	米粉のプリンタルト (未)麦茶 (以)牛乳
4	土	パイ菓子 麦茶	ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ グレープフルーツ 麦茶	乳飲料 クラッカー ウエハース
5	日				
6	月	青のりせんべい 牛乳	ごはん	カジキのピカタ しょうゆフレンチ オレンジ 麦茶	★スイートパンプキン (未)麦茶 (以)牛乳
7	火	ウエハース 牛乳	納豆ごはん	筑前煮 ごまこりー グレープフルーツ 麦茶	カステラ (未)麦茶 (以)牛乳
8	水	カルシウムせんべい 牛乳	わかめしらす うどん	人参鶏つくね さつまいもの天ぷら パナナ 麦茶	★鮭ごはん 麦茶
9	木	クラッカー 牛乳	ごはん	ハヤシライス 野菜の海苔和え オレンジ 麦茶	★セサミスコーン (未)麦茶 (以)牛乳
10	金	甘辛せんべい 牛乳	ごはん	たらのコーンクリーム焼き キャベツのナムル トマト パナナ 麦茶	チョコチップパン (未)麦茶 (以)牛乳
11	土	ビスケット 麦茶	ごはん	そばろ丼 わかめとじゃがいものみそ汁 グレープフルーツ 麦茶	野菜ジュース 青のりせんべい パイ菓子
12	日				
13	月			スポーツの日	
14	火	塩せんべい 牛乳	ごはん	さばの梅煮 白和えサラダ オレンジ 麦茶	★人参蒸しパン (未)麦茶 (以)牛乳
15	水	ミルクココア	ごはん	ぎせい豆腐 れんこんのきんぴら パナナ 麦茶	★ソフトクッキー (未)麦茶 (以)牛乳
16	木	パイ菓子 牛乳	ごはん	チリコンカン マッシュポテト グレープフルーツ 麦茶	★野菜ドーナツ (未)麦茶 (以)牛乳
17	金	青のりせんべい 牛乳	肉うどん	カレイの紅葉焼き さつまいもとひじきの煮物 オレンジ 麦茶	ヨーグルト ビスケット 麦茶
18	土	ウエハース 麦茶	ごはん	ブルコギ丼 豆腐とほうれん草のすまし汁 パナナ 麦茶	乳飲料 塩せんべい クラッカー
19	日				
20	月	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん	ぶりのこっくり焼き 小松菜のナムル グレープフルーツ 麦茶	★枝豆のもちもちパン (未)麦茶 (以)牛乳
21	火	クラッカー 牛乳	ごはん	厚揚げのカレー煮 長芋ソテー オレンジ 麦茶	米粉のガトーショコラ (未)麦茶 (以)牛乳
22	水	甘辛せんべい 牛乳	ごはん	サーモンの梅みそ焼き ひじきチーズ納豆 トマト グレープフルーツ 麦茶	★おからケーキ (未)麦茶 (以)牛乳
23	木	ビスケット 牛乳	ごはん	中華風ローストチキン 野菜の胡麻和え パナナ 麦茶	★磯辺いもち (未)麦茶 (以)牛乳
24	金	りんごジュース	クロワッサン	きのこベーコンのオムレツ ナポリタン コーンスープ りんご 麦茶	2種のロールケーキ (未)麦茶 (以)牛乳
25	土	塩せんべい 麦茶	ごはん	中華丼 じゃがいもと小松菜のみそ汁 オレンジ 麦茶	野菜ジュース ウエハース 青のりせんべい
26	日				
27	月	パイ菓子 牛乳	ごはん	さばのカレー煮 のりこりー トマト パナナ 麦茶	★さつまきな粉 (未)麦茶 (以)牛乳
28	火	青のりせんべい 牛乳	ごはん	豚肉のおろし煮 ひじきのマヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	ジャムパン (未)麦茶 (以)牛乳
29	水	ウエハース 牛乳	ごはん	お好み焼き風卵焼き すき昆布煮 オレンジ 麦茶	★マカロニきんこ (未)麦茶 (以)牛乳
30	木	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん	鶏肉のバーベキューソース じゃがいものそばろ煮 パナナ 麦茶	★ジャージャー麺 (未)麦茶 (以)牛乳
31	金	クラッカー 牛乳	スパイシー かぼちゃごはん	サーモンのパン粉焼き コールスローサラダ グレープフルーツ 麦茶	ヨーグルト ビスケット 麦茶

♪お知らせ♪

- ・★印のメニューは、手作りおやつです
- ・10月24日(金) 誕生会

※都合により献立を変更する場合があります。

今月の食育活動
すみれ組 みそ作り

【今月の平均栄養給与量】

栄養成分	未満児	以上児
エネルギー(kcal)	513	593
たんぱく質(g)	18.5	22.2
脂質(g)	14.0	16.4
食塩相当量(g)	1.3	1.5

10月の旬の食材

きのこ、里芋、さつまいも、さば、サーモン