



10月 給食献立表

(3~5歳児)



令和7年10月1日
幼保連携型認定こども園
中央文化保育園
園長 蝦名 久美子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)
1 水	☆ハンバーガー屋さんメニュー ハンバーガー・フライドポテト・コールスローサラダ・ミネストローネ	パンズパン ハンバーグキャベツ チーズポテト トマト缶	おかし 牛乳	502
2 木	ごはん・いり豆腐・チキンサラダ・ねぎじゃがみそ汁	木綿豆腐 油揚げ ひじき ミニトマト 長ねぎ じゃがいも	型抜き シアチーズ 麦茶	364
3 金	ソース焼きそば・中華風コーンスープ・バナナヨーグルト	中華麺 豚挽肉 キャベツ クリームコーン缶 ヨーグルト	ボンデケーキ 牛乳	347
4 土	ごはん・野菜いろいろ肉団子・切り干し大根の炒め煮・高野豆腐のみそ汁	肉団子 切干大根 油揚げ 高野豆腐 小松菜 玉ねぎ	おかし 牛乳	331
6 月	《誕生会》お子様ランチ ふりかけごはん・鶏のからあげ・マカロニサラダ・野菜スープ・プリン	からあげ マカロニ チーズ きゅうり ウィンナー 人参	おかし ヨーグルト ジョイ	487
7 火	クロワッサン・ツナオムレツ・ブロッコリーの彩りサラダ・ポタージュスープ	クロワッサン 鶏卵 じゃがいも ツナフレック ブロッコリー	塩昆布 おにぎり 麦茶	533
8 水	ごはん・肉じゃが・きゅうりの中華和え・にら玉みそ汁	豚肩ロース肉 じゃがいも きゅうり 塩蔵わかめ にら	おかし 牛乳	363
9 木	カレーうどん・蒸しギョーザ・ぶどうヨーグルト	うどん 鶏もも肉 白菜 玉ねぎ なたと ギョーザ	カスタードブレッド 牛乳	330
10 金	☆10月10日 目の愛護デー ごはん・さんまの塩焼き・ほうれん草の納豆和え・なすのみそ汁	さんま切身 ほうれん草 納豆 長なす 油揚げ 玉ねぎ えのき	おかし 牛乳	361
11 土	ごはん・つくねと春雨のとろとろ煮・かぼちゃのごま和え・大根のみそ汁	肉団子 春雨 白菜 かぼちゃ 大根 塩蔵わかめ しめじ	おかし 牛乳	341
13 月	ス ポ ー ツ の 日			
14 火	セサミトースト・野菜たっぷりシチュー・キャベツサラダ・麦茶	食パン 鶏もも肉 じゃが 玉ねぎ キャベツ ツナフレック	お米de スイートポテト 牛乳	389
15 水	ごはん・はんぺんチーズフライ・チンゲン菜の白和え・なめこ汁	はんぺんチーズフライ 人参 チンゲン菜 なめこ 大根	おかし ジョア	389
16 木	塩ラーメン・チヂミ・ソファール	中華麺 豚もも肉 キャベツ ほうれん草 なたと チヂミ	原宿ドッグ 牛乳	397
17 金	鶏十目ごはん・厚焼き卵・小松菜のなめ茸和え・長ねぎのみそ汁	厚焼き卵 小松菜 なめ茸 長ねぎ 塩蔵わかめ 木綿豆腐	おかし 牛乳	381
18 土	ごはん・生揚げのケチャップ煮・里芋のおかか和え・かき玉みそ汁	生揚げ ウィンナー 玉ねぎ 里芋水煮 鶏卵 ほうれん草	おかし 牛乳	387
20 月	ハヤシライス・春雨サラダ・白ぶどうジュース	豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 春雨 きゅうり カニカマ	おかし 牛乳	465
21 火	ごはん・豚の生姜焼き・もやしのナムル・しめじのみそ汁	豚肩ロース肉 玉ねぎ もやし 錦糸卵 しめじ 小松菜 油揚げ	さつま スティック 牛乳	371
22 水	クリームピラフ・ジュリアンサラダ・オニオングラタンスープ	ウィンナー 玉ねぎ ビーマン 白菜 ツナフレック 玉ねぎ	りんごゼリー 麦茶	466
23 木	☆箸・フォーク・スプーンチャレンジメニュー ごはん・さけの西京焼き・豆とひじきのマヨ和え・豆腐のすまし汁	さけ切身 大豆水煮 枝豆 ひじき カニカマ 木綿豆腐	おかし 牛乳	381
24 金	ミートソーススパゲッティ・チキンスープ・フルーチェ	スパゲッティ 豚挽肉 玉ねぎ 鶏もも肉 じゃがいも 大根	メロンパン 牛乳	360
25 土	ごはん・和風炒り豆腐包み焼き・すき昆布の炒め煮・油揚げのみそ汁	和風炒り豆腐包み焼き 人参 すき昆布 油揚げ 白菜 えのき	おかし 牛乳	319
27 月	キーマカレーライス・わかめの酢の物・野菜ジュース	鶏挽肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 塩蔵わかめ きゅうり	おかし 牛乳	468
28 火	ジャムサンド・バーベキューチキン・ポテトサラダ・BLTスープ	食パン 鶏もも肉 じゃがいも チーズ ベーコン レタス	かぼちゃの カップケーキ 牛乳	433
29 水	納豆ごはん・ほっけのごま焼き・パンパンジーサラダ・キャベツのみそ汁	納豆 ほっけ切身 もやし 蒸し鶏 キャベツ 生揚げ	おかし 牛乳	380
30 木	五目にゅうめん・春巻き・ヨーグルト	そうめん 鶏もも肉 大根 人参 ほうれん草 なたと	フレンズ クレープ 牛乳	423
31 金	☆ハロウィンメニュー おばけチキンライス・かぼちゃグラタン・グリーンサラダ・コンソメスープ	鶏もも肉 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー ウィンナー 人参	おかし ミルージュ	500

〈ねらい〉

・箸・フォーク・スプーンの正しい持ち方と食事に合わせた使い方を知る。



※ エネルギーにおやつは含まれていません。

※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。