



がっ こんだてひょう
10月の献立表



れいわ ねん
令和7年

かせ こ えん
風の子そだち園

日にち	曜日	こんだてひょう 献立名	ざいりょう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶん 塩分 (g)
			ちにく 血や肉になる	からなちようし ととの 体の調子を整える	げん エネルギー源になる		
1	すい水	ごはん やみつきちキン ごぼうサラダ みそ汁	とりにく 鶏肉 みそ 味噌 みそ汁	にんにく, トマト, キャベツ, レタス にんじん, きゅうり ごぼう, 人参, コーン, 胡瓜, あおさ だいこん, にんじんはくさい 大根, わかめ, 人参, 白菜	こめおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう ごま, 三温糖	618	2.9
2	もく木	ごはん あまからあ ぶりの甘辛揚げ きのこのさっぱり和え みそ汁	ぶり ちりめんじゃこ みそ あぶらあ 味噌, 油揚げ	しろ 白ねぎ, もやし, 豆腐, オレンジ にんじん, きゅうり 人参, えのき, しめじ, 胡瓜, 大根 は にんじん 葉ねぎ, 人参	こめおむぎ 米, 大麦 かたくりこさんおんとうあぶら 片栗粉, 三温糖, 油 さんおんとう ごま, 三温糖	579	2.2
3	きん金	ごはん あきさけやさい 秋鮭の野菜あんかけ マカロニサラダ みそ汁	あきさけ 秋鮭 たまご ツナ, 卵 みそ とうふ 味噌, 豆腐	たま にんじん 玉ねぎ, 人参, ピーマン, キャベツ きゅうりにんじん 胡瓜, 人参 にんじん 人参, キャベツ, エリンギ, 葉ねぎ	こめおむぎ 米, 大麦 さんおんとう あぶら かたくりこ 三温糖, こま油, 片栗粉 マカロニ	588	2.3
4	ど十						
5	にち日						
6	げつ月	ごはん うめふうみや ほっけの梅風味かば焼き こまつな 小松菜のおろし和え とうにゅうし 豆乳みそ汁	ほっけ みそ あぶらあとうにゅう 味噌, 油揚げ, 豆乳	うめぼ 梅干し, キャベツ, りんご こまつな そう にんじん だいこん 小松菜, ほうれん草, 人参, 大根 にんじん だいこん とうみょう 人参, ごぼう, 大根, 豆腐	こめおむぎ 米, 大麦 かたくりこさんおんとうあぶら 片栗粉, 三温糖, 油 さんおんとう 三温糖 さつまいも	560	2.6
7	か火	ごはん にく 肉じゃが きりぼしだいこん 切干大根とわかめの酢の物 みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 ちりめんじゃこ みそ あつあ 味噌, 厚揚げ	たま にんじん 玉ねぎ, 人参, いんげん, 白滝, 椎茸 きりぼしだいこん きゅうり にんじん 切干大根, 胡瓜, わかめ, 人参 はくさい にんじん そう 白菜, しめじ, 人参, ほうれん草	こめおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖, じゃがいも さんおんとう 三温糖	611	2.9
8	すい水	てつく 手作りナン だいずい 大豆入りキーマカレー グリーンサラダ ヨーグルト	とり だいず 鶏ミンチ, 大豆 ヨーグルト	たま にんじん 玉ねぎ, 人参, エリンギ, ピーマン たま にんじん きゅうり 玉ねぎ, 人参, パプリカ, 胡瓜, キャベツ レタス, 水菜, もやし	はくりきこ きょうりきこじょうはくどう 薄力粉, 強力粉, 上白糖 さんおんとう あぶら ごま, 三温糖, こま油	625	2.4
9	もく木	ごはん あかうお 赤魚のケチャップがけ ブロッコリーとエビのマリネ やさい 野菜スープ	あかうお 赤魚, チーズ エビ	たま にんじん 玉ねぎ, 人参, ピーマン, レタス たま にんじん ブロッコリー, 玉ねぎ, 人参, にんにく, レモン だいこん にんじん こまつな 大根, キャベツ, 人参, しめじ, 小松菜	こめおむぎ 米, 大麦 はくりきこ あぶらさんおんとう 薄力粉, こま油, 三温糖 さんおんとう 三温糖	582	2.8
10	きん金	ごはん あつあ 厚揚げのキムチ炒め だいこん 大根ときのこのナムル たまご 卵スープ	あつあ 厚揚げ ちりめんじゃこ たまご 卵	たま にんじん はくさい 玉ねぎ, 人参, 白菜キムチ, にんにく キャベツ, ブロッコリー だいこん 大根, しめじ, えのき, 人参, 胡瓜 にんじん はくさい 人参, たら, 白菜, エリンギ	こめおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう あぶら 三温糖, こま油	604	3.2
11	ど十						
12	にち日						
13	げつ月						
14	か火	きのことさつまいもの炊き込みごはん さば しおこうじや 鯖の塩麹焼き あおな あ 青菜のごま和え みそ汁	さば 鯖 ちりめんじゃこ みそ あつあ 味噌, 厚揚げ	まいたけ ほ しいたけ 舞茸, しめじ, 干し椎茸 キャベツ, オレンジ こまつな さい にんじん 小松菜, チンゲン菜, 人参 たま にんじん はくさいみずな 玉ねぎ, 人参, 白菜, 水菜	こめ おおむぎ 米, 大麦, さつまいも こめこうじ 米麹 さんおんとう 三温糖, こま じゃがいも	575	2.3
15	すい水	ごはん あき 秋ナスと豚肉の甘酢炒め おからの骨太サラダ みそ汁	ぶた 豚ミンチ おから, チーズ みそ とうふ 味噌, 豆腐	たま にんじん 玉ねぎ, 人参, なす, エリンギ, ピーマン しょうが にんにく, 生姜, レタス きゅうり 胡瓜, パプリカ, しめじ だいこん にんじん そう 大根, えのき, 人参, ほうれん草	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖, こま	620	2.7
16	もく木	ごはん ししやもの磯辺揚げ こうやどうふ ふく に 高野豆腐の旨め煮 みそ汁	ししやも こうやどうふ 高野豆腐 みそ あぶらあ 味噌, 油揚げ	あおさ, レタス, りんご にんじん 人参, さやいんげん, 干し椎茸 はくさい にんじん 白菜, ごぼう, 人参	こめ おおむぎ 米, 大麦 あぶら 油, てんぷら粉 さんおんとう 三温糖 さといも 里芋	558	2.4
17	きん金	ごはん とりにく うめみや 鶏肉の梅味噌焼き じゃがいもとひじきのほっこり煮 すまし汁	うめみや とりにく 梅味噌, 鶏肉 あつあ 厚揚げ	もやし, トマト, 豆腐 とうみょう にんじん 人参, ひじき にんじん こまつな ほ しいたけ 人参, 小松菜, 干し椎茸	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう かたくりこ 三温糖, 片栗粉 さんおんとう じゃがいも, 三温糖	628	2.6
18	ど十						

19	にち 日							
20	げつ 月	ごはん あじ ゆず や 鱈の柚子みそ焼き とうふ たまご 豆腐の卵あんかけ すまし汁	みそ あじ ゆず味噌、鱈 とうふ たまご 豆腐、卵 とりく あぶらあ 鶏肉、油揚げ	キャベツ、りんご えのき、しめじ、縮さや は にんじん 葉ねぎ、しめじ、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう じゃがいも、三温糖 さんおんとうかたくりこ 三温糖、片栗粉	564	2.5	
21	か 火	ごはん すきやき風 煮 ながいも あ 長芋のもずく和え みそ汁	ぎゅうにく とうふ 牛肉、豆腐 ちりめんじゃこ みそ 味噌	にんじん はくさいしろ たま しらたき 人参、エリンギ、白菜、白ねぎ、玉ねぎ、白滝 きゅうり にんじん 胡瓜、もずく、人参 にんじん は 人参、しめじ、ごぼう、えのき、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 ながいもさんおんとう 長芋、三温糖	617	2.8	
22	すい 水	ごはん さけ みそ や 鮭のんにく味噌焼き こまつな あ 小松菜とれんこんのおかか和え こもじる 五目汁	みそ さけ たまご 味噌、鮭、卵 かつおぶし 鰹節 とりく あつあ 鶏肉、厚揚げ	にんにく、もやし、とうみょう 豆苗 こまつな にんじん 小松菜、れんこん、人参 にんじん まいたけは 人参、舞茸、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	565	2.2	
23	もく 木	ごはん いろどまーぼーやさい 彩り 麻婆 野菜 マロニーの中華和え わかめスープ	みそ あつあ ぶた だいず 味噌、厚揚げ、豚ミンチ、大豆	たま にんじん かぼちゃ 玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、パプリカ、南瓜 にんじん こまつな 人参、コーン、小松菜 にんじん は 人参、わかめ、もやし、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう かたくりこ 三温糖、片栗粉 さんおんとう 三温糖、マロニー、こま、こま油 あぶら ごま油	626	3.2	
24	きん 金	とんじる 豚汁うどん さつまいものレモン煮 ヨーグルト	みそ ぶたにく あぶらあ 味噌、豚肉、油揚げ ヨーグルト	たま にんじん だいこん は 玉ねぎ、人参、ごぼう、大根、エリンギ、葉ねぎ こまつな しいたけ 小松菜、椎茸 レモン	うどん さつまいも	554	1.9	
25	と 十							
26	にち 日							
27	げつ 月	くろえだまめはん 黒枝豆 ご飯 さわらさけ や 鱈の酒かす焼き いろど 彩りきんぴら すまし汁	みそ さわら 味噌、鱈 とうふ 豆腐	くろえだまめ 黒枝豆 レタス、オレンジ 人参、ごぼう、ピーマン、こんにやく みずな はくさいにんじん 水菜、エリンギ、白菜、人参	こめ 米 さんおんとう 三温糖 あぶら さんおんとう 油、こま、三温糖	551	2.7	
28	か 火	ごはん ホキの天ぷら かき 柿なます とうにゅう する 豆乳みそ汁	ホキ みそ とうにゅう 味噌、豆乳	キャベツ、りんご だいこん かき 大根、柿 人参、ごぼう、キャベツ、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 二 油、てんぷら粉 さんおんとう ごま、三温糖 じゃがいも	563	1.8	
29	すい 水	ごはん とりく て や 鶏肉の照り焼き(キウイジャム入り) かぼちゃ 南瓜のココロコサラダ しる みそ汁	とりく 鶏肉 チーズ みそ 味噌	キャベツ、レタス、トマト、キウイ たま にんじん かぼちゃきゅうり 玉ねぎ、人参、南瓜、胡瓜 たま にんじん はくさいとうみょう 玉ねぎ、人参、なす、白菜、豆苗	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	610	2.6	
30	もく 木	ごはん あじ たつたあ 鱈の竜田揚げ だいこんやまと 大根と大和まなのくす煮 ほっこりにゅう麺	あじ 鱈 とり 鶏ミンチ あぶらあ 油揚げ	とうみょう 豆苗、りんご もやし、だいこん やまと だいこん 大和まな、大根 にんじん ほ しいたけ 人参、わかめ、干し椎茸、みつば	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油 さんおんとう こ 三温糖、くす粉 そうめん	587	2.4	
31	きん 金	ごはん ぶたしょうがや 豚の生姜焼き かつおぶし 鰹節 たまご 卵スープ	みそ ぶたにく 味噌、豚肉 かつおぶし 鰹節 たまご 卵	たま にんじんしょうが 玉ねぎ、人参、生姜、キャベツ、オレンジ はくさい にんじんうめぼ 白菜、ひじき、人参、梅干し たま にんじん そう 玉ねぎ、人参、エリンギ、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら さんおんとう 油、三温糖 さんおんとう 三温糖	579	3.3	

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**太字** の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆**太字** の料理は「健康レシピ集～カルシウム編～」に掲載されているレシピです。

☆今月の使用している旬の食材は、なす、きのこ、さつまいも、ごぼう、柿です。

☆契約農家より直接仕入れた、新米を使用しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	たんすいかぶつ 炭水化物	えんぶん 塩分	※基準値は「日本人の食事摂取基準」 をもとにしていますが、個人に合わせ た食事量を提供しています。
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	
1ヶ月平均値	589	23.6	18.5	76.0	2.6	
※基準値	671	18.3	18.6	104.4	2.7	

～10/30 (木) メニュー：奈良の郷土料理 大根と大和まなのくす煮～

奈良の伝統野菜「大和まな」と大根使ったくす煮は、ほろ苦さと香りを
楽しみつつ、ビタミンやカルシウムもしっかり摂れるのが嬉しい一品です。

とろみのある葛あんが野菜を包み、体を優しく温めてくれるので
寒い季節や身体を優しく温めてくれるので体調を整えたいときにも

