

令和7年



10月のこんだて



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水	魚の煮付け ブロッコリーのかにかまぼこ マセドアンサラダ みそ汁	オレンジカルピスゼリー バナナ	さくら かににかまぼこ 鶏卵 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐 ゼラチン 乳酸菌飲料	砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん トマトケチャップ たまねぎ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ オレンジジュース バナナ
2	木	鶏のからあげ 豚肉と野菜オイスター炒め スパゲティソテー みそ汁	さつまいもの甘煮 りんご	若鶏もも 鶏卵 ぶた肉 ロースハム みそ 木綿豆腐	油 片栗粉 砂糖 ごま油 スパゲティ さつまいも ソフトマーガリン	なす 青ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ トマトケチャップ わかめ 青ねぎ かぼちゃ オレンジジュース りんご
3	金	すき焼き風煮 コールスローサラダ オムレツ みそ汁	アメリカンかぼちゃ ヨーグルト	牛肉 ロースハム 鶏卵 みそ 木綿豆腐 普通牛乳 脱脂粉乳	トコン 砂糖 マヨネーズ むきごま ホットケーキミックス 油	たまねぎ はくさい ぶなしめじ にんじん キャベツ きゅうり コーン トマトケチャップ わかめ 青ねぎ だいこん かぼちゃ
4	土	お楽しみランチ				
6	月	親子丼 スパサラダ チンゲン菜のあえもの みそ汁	大豆のドーナツ オレンジ	若鶏もも 鶏卵 かまぼこ ロースハム かににかまぼこ みそ 木綿豆腐 大豆水煮 普通牛乳	砂糖 スパゲティ マヨネーズ むきごま ホッ トケーキミックス ソフトマーガリン グラニュー糖	にんじん たまねぎ 生しいたけ きゅうり コーン キャベツ チンゲンサイ わかめ 青ねぎ はくさい ネーブル
7	火	カレーライス 酢の物 かぼちゃの煮つけ みそ汁	お月見団子 ヨーグルト	若鶏もも 脱脂粉乳 鶏卵 大豆水煮 ロースハム みそ 木綿豆腐 納ごし豆腐	じゃがいも いりごま 砂糖 白玉粉 片栗粉	たまねぎ にんじん きゅうり わかめ かぼちゃ 青ねぎ チンゲンサイ
8	水	魚のオーロラソース和え シーチキン入りオムレツ きゅうりともやしの和え物 みそ汁	りんごゼリー バナナ	さくら 鶏卵 ツナ缶詰 かににかまぼこ みそ 木綿豆腐 ゼラチン	薄力粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま油 いりごま	もやし ねぎ にんじん きゅうり わかめ 青ねぎ はくさい りんごジュース パ ナナ
9	木	照りマヨチキン 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのごま和え みそ汁	チヂミ オレンジ	若鶏むね 凍り豆腐 鶏卵 みそ 木綿豆腐	砂糖 マヨネーズ 油 片栗粉 むきごま お好み焼き粉 トコン ごま油	たまねぎ にんじん 青ねぎ ブロッコリー わかめ もやし えのき ネーブル
10	金	魚の天ぷら さつまいもサラダ ちんげん菜のごま和え みそ汁	ビザトースト ヨーグルト	さくら ロースハム 削り節 みそ 木綿豆腐 プロセスチーズ ポークウインナー 脱脂粉乳	天ぷら粉 油 さつまいも マヨネーズ 砂糖 むきごま 食パン	あおのり きゅうり チンゲンサイ たまねぎ にんじん わかめ 青ねぎ はくさい トマトケチャップ 青ピーマン コーン
11	土	お楽しみランチ				
14	火	ネバネバ丼 切り干し大根ごまヨササラダ 粉ふきいも みそ汁	鶏そぼろおにぎり オレンジ	納豆 納豆 鶏卵 かににかまぼこ みそ 木綿豆腐 鶏ひき肉	砂糖 むきごま マヨネーズ ごま油 じゃがいも トコン いりごま 片栗粉	わかめ 切干しだいこん きゅうり あおのり たまねぎ にんじん 青ねぎ だいこん ネーブル
15	水	鶏のくわ焼き ほうれん草のツナ和え ナポリタン みそ汁	フルーツポンチ チーズ	鶏もも ツナ缶詰 ポークウインナー みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 プロセスチーズ	中ざら糖 砂糖 むきごま スパゲティ 油	ほうれんそう にんじん たまねぎ 青ピーマン トマトケチャップ わかめ 青ねぎ かぼちゃ みかん缶 白桃缶 りんご
16	木	魚のカレーマヨ焼き キャベツのお好み焼き風 コロコロサラダ みそ汁	チーズ入り アメリカンドッグ ヨーグルト	さくら 鶏卵 脱脂粉乳 ソーセージ チーズ 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐 普通牛乳	マヨネーズ 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも むきごま ホットケーキミックス	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ りょくとうもやし えのきたけ
17	金	ポークチャップ ハムサラダ チーズオムレツ みそ汁	エッグトースト ヨーグルト	ぶた肉 ロースハム 鶏卵 プロセスチーズ みそ 木綿豆腐 ベーコン 脱脂粉乳	片栗粉 砂糖 マヨネーズ むきごま 食パン	トマトケチャップ にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ わかめ 青ねぎ チンゲン サイ

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
20	月	クリームシチュー 人参しりしり ブロッコリーとツナの和え物 みそ汁	ウインナードッグ チーズ	鶏もも 脱脂粉乳 かににかま 鶏卵 みそ 木綿豆腐 調整豆乳 ウインナー チーズ	じゃがいも 油 トコン いり ごま 砂糖 ホットケーキミックス ソフトマーガリン	たまねぎ にんじん ブロッコリー わかめ 青ねぎ キャベツ トマトケチャップ
21	火	魚のからあげ ほうれん草のごま和え ウインナー炒め みそ汁	ジャムパン ヨーグルト	さくら ソーセージ みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 油 むきごま 食パン	ほうれんそう にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ かぼちゃ イチゴジャム
22	水	煮込みハンバーグ キャベツとゆで卵のサラダ ジャーマンポテト みそ汁	大豆のかりんとう バナナ	合挽ミンチ 木綿豆腐 鶏卵 ロースハム みそ 大豆水煮 普通牛乳	パン粉 砂糖 油 片栗粉 マヨネーズ むきごま スパゲティ じゃがいも ホットケーキミックス ソフトマーガリン	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん わかめ 青ねぎ チンゲンサイ バナナ
23	木	肉じゃが 小松菜とハムの和え物 野菜オムレツ みそ汁	スイートポテト オレンジ	牛肉 ロースハム 鶏卵 ツナ缶詰 みそ 木綿豆腐	じゃがいも トコン 砂糖 むきごま さつまいも ソフトマーガリオン	たまねぎ にんじん こまつな トマトケチャップ わかめ 青ねぎ キャベツ ネーブル
24	金	魚のてりやきごま風味 ごまサラダ かぼちゃの煮つけ みそ汁	高野豆腐のホットケーキ ヨーグルト	さくら 脱脂粉乳 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐 鶏卵 普通牛乳 凍り豆腐	いりごま 砂糖 むきごま マヨネーズ ホットケーキミックス ソフトマーガリン	きゅうり にんじん キャベツ コーン かぼちゃ たまねぎ わかめ 青ねぎ りょくとうもやし えのきたけ
27	月	麻婆豆腐 ポテトサラダ ツナ入り玉子焼き みそ汁	フレンチトースト オレンジ	ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ 赤みそ 鶏卵 魚肉ソーセージ ツナ缶詰 普通牛乳 乳酸菌飲料	片栗粉 砂糖 ごま油 油 トコン じゃがいも マヨ ネーズ 食パン	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん わかめ 青ねぎ キャベツ ネーブル
28	火	クリスピーチキン ツナと大根の煮物 白菜の和え物 みそ汁	フライドポテト ヨーグルト	鶏むね ツナ缶詰 かににかまぼこ みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	コーンフレーク マヨネーズ 砂糖 いりごま フライドポテト 油	だいこん にんじん はくさい たまねぎ わかめ 青ねぎ りょくとうもやし えのきたけ
29	水	豚肉のしょうが焼き ツナサラダ ビーフンソテー みそ汁	お好み焼き オレンジ	ぶたロース ツナ缶詰 ロースハム みそ 木綿豆腐 ウインナーソーセージ	砂糖 片栗粉 マヨネーズ むきごま ビーフン 油 ごま油 さつまいも お好み焼き粉 トコン	しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ 青ねぎ にんじん わかめ チンゲンサイ ネーブル
30	木	ガバオライス しめじとコーンのスパソテー きゅうりの浅漬け みそ汁	かぼちゃケーキ ヨーグルト	ぶたひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 みそ 木綿豆腐 ホイップクリーム 脱脂粉乳	油 砂糖 ごま油 スパゲティ いりごま ホッ トケーキミックス ソフトマーガリン	にんじん たまねぎ コーン トマトケチャップ ぶなしめじ きゅうり 塩昆布 わかめ 青ねぎ はくさい かぼちゃ
31	金	魚のごまマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのナムル ツナ玉糸こん みそ汁	ごまクッキー バナナ	さくら みそ かににかまぼこ ツナ缶 詰鶏卵 木綿豆腐	いりごま 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 ごま油 トコン 薄力粉 ホットケーキミックス ソフトマーガリン	ほうれんそう りょくとうもやし にんじん 青ねぎ たまねぎ わかめ かぼちゃ バナナ

★今月のおすすめ食材（さつまいも）★

さつまいもが美味しい季節です♪

園でも、こどもたちが芋掘りで収穫したさつまいもを使ったおやつを提供する予定です

さつまいもといえば便秘解消に効果があることは有名ですが、これは豊富に含まれる食物繊維と

ヤラビンという成分の相乗効果によるものです

また、ビタミンCが豊富で柑橘類に匹敵するほどです！

ビタミンCは、免疫力を上げ風邪を予防する効果があります

皮の部分の栄養価が高いので、皮をむかずに食べるのが



社会福祉法人後楽園 認定こども園どんぐりの家 保育園ゆりかごの家