



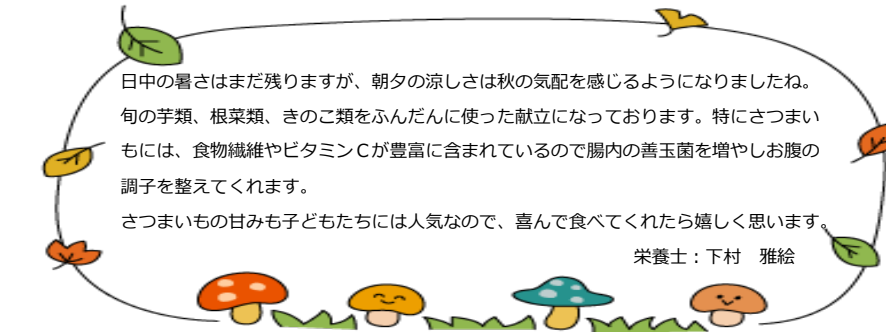
令和7年10月 献立表



ひかりテラス保育園

日付	時間帯	献立	材料名		
			カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1 水	午前おやつ	みかん缶			みかん
	昼食	雑穀ご飯 厚あげきのこあん コロコロポテト みそ汁	雑穀ご飯、きび砂糖、ごま油、片栗粉、 じゃがいも、さつまいも、なたね油、マ ヨドレ、カレー粉	厚揚げ、鶏ひき肉、木綿豆 腐、豆みそ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 ぶなしめじ、芽ひじき、乾燥わかめ ねぎ、昆布
	午後おやつ	手作りマフィン・金時豆	米粉のパンケーキミックス、 きび砂糖、なたね油	豆乳、金時豆（煮豆）	
2 木	午前おやつ	ジュース			
	昼食	雑穀ご飯 白身魚のトマト煮 ごまブロッコリー みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、なたね油、スイート コーン、すりごま	メルルーサ、厚揚げ、豆みそ	たまねぎ、パプリカ、ホールトマト 缶、ブロッコリー、にんじん、こまつ な、えのきたけ、昆布
	午後おやつ	大根せんべい	じゃがいも、片栗粉、きび砂糖、なたね油	シーチキン、豆みそ	だいこん
3 金	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	雑穀ご飯 豚のごまみそ焼き ほうれん草お浸し すまし汁	雑穀ご飯、米粉、すりごま	豚もも、豆みそ、さくらえび （素干し）、 高野豆腐	なす、パプリカ、ほうれんそう、 にんじん、ぶなしめじ、だいこん
	午後おやつ	焼きいもパイ	さつまいも、きび砂糖、なたね油		バインアップル（缶詰）
4 土	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	ツナピラフ みそ汁	雑穀ご飯、さつまいも	シーチキン、豆みそ	たまねぎ、こまつな、にんじん、昆布
	午後おやつ	いちごのスティックケーキ	いちごのスティックケーキ		
6 ・ 20 月	午前おやつ	お米でりんごタルト 0.5個	お米でりんごタルト		
	昼食	雑穀ご飯 鮭の野菜ソースがけ 大根の炒り煮 みそ汁	雑穀ご飯、なたね油、きび砂糖	塩ざけ、シーチキン、豆み そ、油揚げ	たまねぎ、ブロッコリー、パプリカ、 だいこん、にんじん、こまつな、昆 布、乾燥わかめ、えのきたけ
	午後おやつ	蒸しパン・かぼちゃ	米粉のパンケーキミックス、 きび砂糖、なたね油	豆乳	かぼちゃ
7 ・ 21 火	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	雑穀ご飯 和風麻婆豆腐 春雨サラダ スープ	雑穀ご飯、なたね油、片栗粉、 はるさめ、スイートコーン、 きび砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、豆み そ、しらす干し	なす、ねぎ、えのきたけ、芽ひじき、 きゅうり、もやし、乾燥わかめ、ほう れんそう、にんじん
	午後おやつ	おにぎり・桜えび	雑穀ご飯	さくらえび（素干し）	あおのり
8 水	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	いちごジャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	雑穀ご飯 蒸し鶏の中華ソース 小松菜煮浸し みそ汁	雑穀ご飯、きび砂糖、ごま油、 すりごま	鶏もも肉、油揚げ、豆みそ	たまねぎ、ほうれんそう、パプリカ、 こまつな、にんじん、昆布、 ぶなしめじ、かぼちゃ、切干しだいこ ん
	午後おやつ	フルーツゼリー	カップゼリー 80℃ぶどう		バインアップル（缶詰）
9 ・ 23 木	午前おやつ	フルーツ豆乳		豆乳	りんごジュース
	昼食	雑穀ご飯 さわらのねぎ焼き かぶのうま煮 みそ汁	雑穀ご飯、きび砂糖、片栗粉	さわら、厚揚げ、鶏ひき肉、 豆みそ	にんじん、ねぎ、かぶ、さやいんげ ん、昆布、だいこん、えのきたけ、こ まつな
	午後おやつ	さつまいももち	さつまいも、じゃがいも、 片栗粉、きび砂糖		
10 ・ 24 金	午前おやつ	みかん缶			みかん
	昼食	雑穀ご飯 根菜のそぼろ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	雑穀ご飯、ごま油、きび砂糖、片栗粉、 マヨドレ	豚ひき肉、豆みそ、 絹ごし豆腐	だいこん、にんじん、ごぼう、 かぼちゃ、きゅうり、えのきたけ、乾 燥わかめ
	午後おやつ	きなこクッキー	米粉、片栗粉、きび砂糖、なたね油	きな粉、豆乳	

日付	時間帯	献立	材料名		
			カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
11 ・ 25 土	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	とり照り焼き丼 みそ汁	雑穀ご飯、きび砂糖、なたね油、片栗粉、スイートコーン、マヨドレ	鶏もも肉、豆みそ	たまねぎ、なす、にんじん、ぶなしめじ、昆布、ほうれんそう、だいこん、乾燥わかめ
	午後おやつ	11日/お米でスイートポテト 25日/お米でさつまいもと栗のタルト	お米でスイートポテト お米でさつまいもと栗のタルト		
14 火	午前おやつ	お米でさつまいもと栗のタルト 0.5個	お米でさつまいもと栗のタルト		
	昼食	雑穀ご飯 アジのきのこあんかけ 高野豆腐の炒め煮 すまし汁	雑穀ご飯、なたね油、きび砂糖、片栗粉	まあじ、高野豆腐、シーチキン	ぶなしめじ、えのきたけ、チンゲンサイ、昆布、だいこん、にんじん、こまつな、乾燥わかめ、たまねぎ、ほうれんそう
	午後おやつ	にらせんべい	米粉、なたね油	シーチキン	にら
15 ・ 29 水	午前おやつ	みかん缶			みかん
	昼食	雑穀ご飯 かわり豆腐 ごろごろサラダ みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、なたね油、さつまいも、マヨドレ	木綿豆腐、シーチキン、豆みそ	ねぎ、芽ひじき、ブロッコリー、昆布、にんじん、切干しだいこん、ぶなしめじ
	午後おやつ	おにぎり・じゃこ	雑穀ご飯	じゃこ	あおのり
16 ・ 30 木	午前おやつ	ジュース			
	昼食	雑穀ご飯 とりの甘酒クリーム煮 秋野菜のソテー ビーフンスープ	雑穀ご飯、なたね油、じゃがいも、片栗粉、さつまいも、きび砂糖、すりごま、ビーフン	鶏もも肉、豆乳、豆みそ	こまつな、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、えのきたけ、チンゲンサイ
	午後おやつ	豆乳あずきかん	きび砂糖	豆乳、ゆであずき	
17 ・ 31 金	午前おやつ	フルーツ豆乳		豆乳	りんごジュース
	昼食	雑穀ご飯 タラのもみじ焼き ごま和え みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、なたね油、マヨドレ、きび砂糖、すりごま	まだら、豆みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、昆布、ぶなしめじ、乾燥わかめ
	午後おやつ	2色おはぎ風	雑穀ご飯、ごま、きび砂糖	きな粉、こしあん	
22 水	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	★誕生日メニュー★ 雑穀ご飯 ミートボール ツナマヨ和え かぼちゃの豆乳スープ ミニデザート	雑穀ご飯、米粉、きび砂糖、片栗粉、スイートコーン、マヨドレ、豆乳クリーム	豚ひき肉、シーチキン、豆乳	たまねぎ、パプリカ、パプリカ、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう
	午後おやつ	大学いも	さつまいも、なたね油、きび砂糖		
27 月	午前おやつ	お米でさつまいもと栗のタルト 0.5個	お米でさつまいもと栗のタルト		
	昼食	雑穀ご飯 アジの照り焼き ごま和え みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、きび砂糖、さつまいも、スイートコーン、すりごま	まあじ、豆みそ、高野豆腐	切干しだいこん、芽ひじき、にんじん、昆布、えのきたけ、ねぎ、こまつな
	午後おやつ	スティックさつま	さつまいも、なたね油、きび砂糖		
28 火	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	雑穀ご飯 豚肉とさつま芋の甘辛炒め ひじきサラダ みそ汁	雑穀ご飯、米粉、なたね油、さつまいも、すりごま、きび砂糖、ごま油	豚もも、シーチキン、豆みそ	たまねぎ、パプリカ、芽ひじき、チンゲンサイ、にんじん、昆布、ぶなしめじ、乾燥わかめ
	午後おやつ	甘酒プリン		豆乳、ゼラチン	みかん



栄養価(1日平均)	
平均エネルギー	427kcal / たんぱく質 16.4g
脂質	10.8g / 塩分 1.6g

- ※マヨドレ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを 使用します。(しょうゆをのぞく)
- ※午後のおやつは手作りです。
- ※献立は都合により変更する場合があります。