


10月の献立表

2025年 黒木保育園

曜日	献立名	主な材料	朝未満児 おやつ	おやつ
1(水)	むぎごはん・だいずのいそべに ぶたじる・みかん	・鶏肉・人参・玉ねぎ・大豆水煮・じゃが芋・こんにゃく・ごぼう ・ひじき・ちくわ・ピース・片栗粉・豚肉・もやし・キャベツ・ツナ	せんべい	☆つなとーすと
2(木)	むぎごはん・あかうおのしょうがやき あめりかんさらだ・こまつなのみそしる・きうい	・赤魚・生姜・玉ねぎ・人参・キャベツ・ブロッコリー・コーン ・ポテトチップス・小松菜・油揚げ・豆腐・もやし・ねぎ	びすけっと	はーべすと
3(金)	ろーるぱん・まかろにぐらたん ぽとふ・ばなな	・鶏肉・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・ブロッコリー・マカロニ ・牛乳・小麦粉・じゃが芋・キャベツ・ウインナー・ピース・ちり	はーべすと	むぎちゃ ☆やきおにぎり
4(土)	やきそば・わかめのみそしる・ばなな	・豚肉・中華麺・人参・玉ねぎ・もやし・キャベツ・えのき・しめじ ・かまぼこ・ちくわ・ねぎ・わかめ・油揚げ・豆腐	うえはーす	べじたべる
6(月)	まめまめきーまかれー・やさいさらだ ばななよーぐると	・合挽き肉・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・大豆水煮・じゃが芋 ・枝豆・キャベツ・ブロッコリー・コーン・バナナ・ヨーグルト	えびせん	みるく かみこつぶぱん
7(火)	むぎごはん・とうふだんごのあますあん きゃべつさらだ・えのきみそしる	・鶏ひき肉・豆腐・人参・しめじ・ねぎ・片栗粉・卵・キャベツ ・小松菜・わかめ・えのき・油揚げ・玉ねぎ・ねぎ・ぜりーの素	せんべい	☆ふる一つぜりー
8(水)	みーとそーすすばげてい・ごまどれさらだ かきたまごじる・きうい	・合挽き肉・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・なす・ピーマン ・トマト缶・キャベツ・ブロッコリー・コーン・卵・わかめ・ねぎ	べじたべる	☆あげぱん
9(木)	むぎごはん・さばのてりやき やさしいため・きのこのみそしる・みかん	・さば・生姜・人参・キャベツ・玉ねぎ・油揚げ・小松菜・春雨 ・えのき・しめじ・わかめ・豆腐・ねぎ	くっきー	せんべい
10(金)	ろーるぱん・すくえあーばーぐ ゆでぶろっこりー・ぐだくさんすーぷ・きうい	・合挽き肉・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・豆腐・卵・パン粉 ・ブロッコリー・コーン・キャベツ・もやし・小松菜・ねぎ	うえはーす	むぎちゃ ☆ちぢみ
11(土)	ぱん・よーぐると・みかん <13日(月)すぼーつのひ>	・パン・ヨーグルト・みかん	びすけっと	おにぎりせんべい
14(火)	むぎごはん・とうふとつなのおとしあげ ひじきのみるきーさらだ・たまねぎのみそしる	・豆腐・ツナ缶・人参・えのき・しめじ・卵・小麦粉・片栗粉・ねぎ ・ひじき・キャベツ・小松菜・コーン・ちくわ・玉ねぎ・油揚げ	せんべい	☆ふる一つぜりー
15(水)	むぎごはん・すきやきふうに みになっとう・かぼちゃのみそしる・みかん	・豚肉・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・もやし・キャベツ・豆腐 ・ねぎ・納豆・かぼちゃ・油揚げ・わかめ・ねぎ・食パン・のり	くっきー	☆のりとーすと
16(木)	むぎごはん・あかうおのかれーやき にんじんしりしり・きゃべつのすーぷ・きうい	・赤魚・カレー粉・人参・ピーマン・もやし・卵・ごま・ちりめん ・キャベツ・玉ねぎ・わかめ・ねぎ	くらっかー	くっきー
17(金)	しょくぱん・じゃむ・かぼちゃのしちゅー あげだいずのさらだ・みかん	・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・えのき・しめじ・かぼちゃ・牛乳 ・小麦粉・コーン・ブロッコリー・大豆水煮・キャベツ・小松菜	うえはーす	むぎちゃ かるしうむおにぎり
18(土)	ちゃんぽん・じゃがかれーいため・ばなな	・豚肉・中華麺・人参・玉ねぎ・もやし・キャベツ・えのき・しめじ ・かまぼこ・ちくわ・ねぎ・じゃが芋・枝豆・バナナ	えびせん	さっぼろぼてと
20(月)	なっとうごはん・はるさめさらだ わかめのすましじる・みかん	・豚挽き肉・人参・納豆・しめじ・卵・ねぎ・春雨・キャベツ ・ブロッコリー・コーン・わかめ・もやし・油揚げ・ねぎ	さっぼろぼてと	みるく ばーむくーへん
21(火)	むぎごはん・さかなのとろとろに ひじきとだいずのさらだ・もやしのみそしる	・赤魚・片栗粉・生姜・ひじき・大豆水煮・キャベツ・人参・小松菜 ・卵・もやし・油揚げ・わかめ・ねぎ・ぜりーの素・フルーツ缶	びすけっと	☆ふる一つ ぜりー
22(水)	わかめおにぎり・やきびーふん とうふのみそしる・みかん	・わかめの素・ごま・豚肉・ビーフン・人参・玉ねぎ・キャベツ ・もやし・かまぼこ・ちくわ・ピーマン・豆腐・わかめ・ねぎ	うえはーす	☆じゃこまよとーすと
23(木)	むぎごはん・やさいのきっしゅ きりぼしだいこんのもの・ふのすましじる	・ベーコン・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・ピーマン ・卵・牛乳・切干大根・こんにゃく・ごぼう・油揚げ・ふ・ねぎ	くっきー	せんべい
24(金)	たまごさんど・べーこんすーぷ ふる一つよーぐると	・卵・ブロッコリー・ベーコン・玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ ・えのき・しめじ・ピース・バナナ・フルーツ缶・ヨーグルト	くらっかー	むぎちゃ ☆じゃがもち
25(土)	やきうどん・かぼちゃのみそしる・ばなな	・豚肉・うどん麺・人参・玉ねぎ・もやし・キャベツ・かまぼこ ・ちくわ・えのき・しめじ・ねぎ・かぼちゃ・油揚げ・バナナ	べじたべる	えびせん
27(月)	はやしらいす・つなさらだ ふる一つぼんち	・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・えのき・しめじ・ピース・ツナ缶 ・トマト缶・キャベツ・ブロッコリー・わかめ・卵・フルーツ缶	えびせん	みるく どーなつ
28(火)	むぎごはん・ぼてところっけ ゆでぶろっこりー・びーふんすーぷ	・合挽き肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・卵・小麦粉・パン粉・コーン ・ブロッコリー・ビーフン・キャベツ・ねぎ	くっきー	☆ふる一つぜりー
29(水)	ちびおにぎり・にくうどん ぶろっこりーさらだ・みかん	・ちりめん・ゆかり・ごま・豚肉・人参・玉ねぎ・油揚げ・かまぼこ ・ちくわ・えのき・しめじ・ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・卵	びすけっと	☆ふかしいも
30(木)	(はろういん) かれーぴらふ・とりからあげ ゆでぶろっこりー・かぼちゃのぼたーじゅ・みかん	・ツナ缶・人参・玉ねぎ・ピーマン・カレー粉・鶏肉・にんにく ・片栗粉・ブロッコリー・卵・キャベツ・かぼペースト・ミックス粉	さっぼろぼてと	☆かぼちゃまふいん
31(金)	(さくら・きく・ももぐみ ばすえんそく) あいじょうべんとうのひ		せんべい	まりーびすけっと

※都合により献立や材料は変更になる場合があります。☆印は手作りおやつです。

★未満児の朝のおやつは毎日牛乳があります。午後のおやつは、ミルク・麦茶等の記載がない場合には牛乳があります。