

# 令和7年10月 献立表



3歳以上児/3歳未満児

吹田市

日 曜	朝のおやつ	昼食	午後のおやつ	使用食品
1 水	牛乳 ハイハイ	ごはん カレーライス はりはり漬	牛乳 黒糖かん 野菜クラッカー	◆牛乳、ハイハイ ◆精白米/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、人参、ピーマン、カレールウ、油/切干大根、きざみ昆布、酢、三温糖、濃口しょうゆ ◆牛乳/寒天(粉末)、黒ごとう、水、きな粉、白ごとう/野菜クラッカー
2 木	牛乳 お子様せんべい	ロールパン 鮭のハーブ焼 お浸し 野菜スープ	牛乳 りんご ソフトサラダ	◆牛乳、お子様せんべい ◆ロールパン /生さけ、濃口しょうゆ、みりん、バジル/青梗菜、人参、濃口しょうゆ/太もやし、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/りんご/ソフトサラダ
3 金	牛乳 ハイハイ (野菜)  たんじょうかい	いもごはん 鶏のごま焼サクサク きゅうりとコーンのお浸し 清汁	牛乳 マーマレードケーキ	◆牛乳、ハイハイ (野菜) ◆精白米、さつまいも、塩/鶏もも肉、塩・こしょう、ウスターソース、マヨドレ、パン粉、白いりごま、油/きゅうり、コーン缶(粒)、濃口しょうゆ/豆腐、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/小麦粉、ベークィングパウダー、白ごとう、マーマレード、卵、バター、油、牛乳
4 土	牛乳 お菓子	五目うどん 南瓜の煮つけ	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆うどん、鶏肉、白菜、たまねぎ、人参、青ねぎ、けずり節、薄口しょうゆ/南瓜、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節 ◆牛乳/くだもの/お菓子
6 月	牛乳 ハイハイ  お月見	ごはん 厚揚げチャンプル みそ汁	牛乳 スイートパンキンケーキ	◆牛乳、ハイハイ ◆精白米/絹厚揚げ、豚肉、たまねぎ、人参、太もやし、白菜、塩・こしょう、濃口しょうゆ、三温糖、ごま油、丸鶏がらスープ/じゃがいも、たまねぎ、みそ、けずり節 ◆牛乳/南瓜、小麦粉、ベークィングパウダー、バター、白ごとう、卵
7 火	牛乳 ベビーせんべい	ソフトフランス 鶏肉のコーンスープ ドレッシングサラダ	牛乳 ツナカレーおにぎり	◆牛乳、ベビーせんべい ◆ソフトフランス/鶏肉、サラダマカロニ、たまねぎ、人参、生マッシュルーム、コーン缶(粒クリーム)、牛乳、油、コンソメ、塩・こしょう/キャベツ、きゅうり、レーズン、酢、白ごとう、油、塩 ◆牛乳/精白米、ツナフレーク、濃口しょうゆ、カレー粉、塩
8 水	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん さわらの照焼 海苔塩ナムル みそ汁	牛乳 オレンジゼリー 亀田のうす焼サラダ	◆牛乳、ルヴァンクラシカル ◆精白米/さわら、三温糖、濃口しょうゆ、みりん/太もやし、ほうれん草、人参、きざみのり、塩、ごま油、濃口しょうゆ/南瓜、たまねぎ、みそ、けずり節 ◆牛乳/ルソジジュース100%、寒天(粉末)、白ごとう、水/亀田のうす焼サラダ
9 木	牛乳 ハイハイ (野菜)	ごはん 秋野菜のみそ炒め ビーフン汁	牛乳 ココアサンド	◆牛乳、ハイハイ (野菜) ◆精白米/豚肉、なす、たまねぎ、人参、こんにゃく、しめじ、ピーマン、みそ、三温糖、ごま油/ビーフン、たまねぎ、にら、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/食パン、コーンスターチ、白ごとう、牛乳、純ココア
10 金	牛乳 お子様せんべい	パンキンパン さくさく揚 煮びたし わかめスープ	牛乳 梨 おにぎりせんべい 銀しゃり	◆牛乳、お子様せんべい ◆パンキンパン/キングフィレ、小麦粉、片栗粉、ベークィングパウダー、塩、油、水/小松菜、人参、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節/わかめ、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/梨/おにぎりせんべい 銀しゃり
11 土	牛乳 お菓子	ごはん 豚丼 みそ汁	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆精白米/豚肉、たまねぎ、青梗菜、人参、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、油、片栗粉/さつまいも、たまねぎ、みそ、けずり節 ◆牛乳/くだもの/お菓子
14 火	牛乳 マンナ	コッペパン ポークシチュー お浸し	牛乳 柿 新潟仕込み こだわりの塩味	◆牛乳、マンナ ◆コッペパン /豚肉、じゃがいも、人参、たまねぎ、ケリペースト、油、コンソメ、トマト水煮缶、ケチャップ、三温糖、濃口しょうゆ、米の粉/小松菜、人参、濃口しょうゆ ◆牛乳/柿/新潟仕込み こだわりの塩味
15 水	牛乳 ハイハイ (野菜)	ごはん 鯖のみそ煮 ごまあえ 清汁	牛乳 かいじゅう揚	◆牛乳、ハイハイ (野菜) ◆精白米/生さば、みそ、三温糖/キャベツ、人参、白いりごま、濃口しょうゆ/水菜、えのきだけ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/小麦粉、ベークィングパウダー、白ごとう、卵、牛乳、水、油
16 木	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 鶏すき おかかあえ	牛乳 ショートビスケット	◆牛乳、ベビーせんべい ◆精白米/鶏肉、豆腐(焼き)、白菜、たまねぎ、人参、青ねぎ、糸こんにゃく、おつゆふ、三温糖、濃口しょうゆ、油/ブロッコリー、花かつお、濃口しょうゆ ◆牛乳/小麦粉、バター、白ごとう

◇ 献立内容は予定ですので、変更になることがあります。

◇ 初めての食品は、家庭で食べてから園で食べるようにしましょう。



# 令和7年10月 献立表



3歳以上児/3歳未満児

吹田市

日 曜	朝のおやつ	昼食	午後のおやつ	使用食品
17 金	牛乳 お子様せんべい	ロールパン 鮭のハーブ焼 お浸し 野菜スープ	牛乳 りんご ソフトサラダ	◆牛乳、お子様せんべい ◆ロールパン /生さけ、濃口しょうゆ、みりん、バジル/青梗菜、人参、濃口しょうゆ/太もやし、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/りんご/ソフトサラダ
18 土	牛乳 お菓子	五目うどん 南瓜の煮つけ	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆うどん、鶏肉、白菜、たまねぎ、人参、青ねぎ、けずり節、薄口しょうゆ/南瓜、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節 ◆牛乳/くだもの/お菓子
20 月	牛乳 ハイハイ	ごはん 厚揚げチャンプル みそ汁	牛乳 人参ケーキ	◆牛乳、ハイハイ ◆精白米/絹厚揚げ、豚肉、たまねぎ、人参、太もやし、白菜、塩・こしょう、濃口しょうゆ、三温糖、ごま油、丸鶏がらスープ/じゃがいも、たまねぎ、みそ、けずり節 ◆牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、人参、卵、三温糖、油
21 火	牛乳 ベビーせんべい	ソフトフランス 鶏肉のコーンスープ ドレッシングサラダ	牛乳 ツナカレーおにぎり	◆牛乳、ベビーせんべい ◆ソフトフランス/鶏肉、サラダマカロニ、たまねぎ、人参、生マッシュルーム、コーン缶(粒クリーム)、牛乳、油、コンソメ、塩・こしょう/キャベツ、きゅうり、レーズン、酢、白ごとう、油、塩 ◆牛乳/精白米、ツナフレーク、濃口しょうゆ、カレー粉、塩
22 水	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん さわらの照焼 海苔塩ナムル みそ汁	牛乳 オレンジゼリー 亀田のうす焼サラダ	◆牛乳、ルヴァンクラシカル ◆精白米/さわら、三温糖、濃口しょうゆ、みりん/太もやし、ほうれん草、人参、きざみのり、塩、ごま油、濃口しょうゆ/南瓜、たまねぎ、みそ、けずり節 ◆牛乳/オレンジジュース100%、寒天(粉末)、白ごとう、水/亀田のうす焼サラダ
23 木	牛乳 ハイハイ (野菜)	ごはん 秋野菜のみそ炒め ビーフ汁	牛乳 ココアサンド	◆牛乳、ハイハイ (野菜) ◆精白米/豚肉、なす、たまねぎ、人参、こんにゃく、しめじ、ピーマン、みそ、三温糖、ごま油/ピーマン、たまねぎ、にら、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/食パン、コーンスターチ、白ごとう、牛乳、純ココア
24 金	牛乳 お子様せんべい	パンプキンパン さくさく揚 煮びたし わかめスープ	牛乳 梨 おにぎりせんべい 銀しゃり	◆牛乳、お子様せんべい ◆パンプキンパン/キングフィレ、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、塩、油、水/小松菜、人参、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節/わかめ、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/梨/おにぎりせんべい 銀しゃり
25 土	牛乳 お菓子	ごはん 豚丼 みそ汁	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆精白米/豚肉、たまねぎ、青梗菜、人参、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、油、片栗粉/さつまいも、たまねぎ、みそ、けずり節 ◆牛乳/くだもの/お菓子
27 月	牛乳 マンナ	コッペパン ポークシチュー お浸し	牛乳 柿 新潟仕込み こだわりの塩味	◆牛乳、マンナ ◆コッペパン /豚肉、じゃがいも、人参、たまねぎ、ケルビース、油、コンソメ、トマト水煮缶、ケチャップ、三温糖、濃口しょうゆ、米の粉/小松菜、人参、濃口しょうゆ ◆牛乳/柿/新潟仕込み こだわりの塩味
28 火	牛乳 ハイハイ (野菜)	ごはん 鯖のみそ煮 ごまあえ 清汁	牛乳 かいじゅう揚	◆牛乳、ハイハイ (野菜) ◆精白米/生さば、みそ、三温糖/キャベツ、人参、白いりごま、濃口しょうゆ/水菜、えのきだけ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、白ごとう、卵、牛乳、水、油
29 水	牛乳 お子様せんべい	食パン 肉だんごのスープ さつまいもの煮つけ	牛乳 りんご ぼたぼた焼	◆牛乳、お子様せんべい ◆食パン/鶏ミンチ、たまねぎ、片栗粉、青梗菜、人参、生しいたけ、はるさめ、けずり節、薄口しょうゆ/さつまいも、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節 ◆牛乳/りんご/ぼたぼた焼
30 木	牛乳 ハイハイ	ごはん カレーライス はりはり漬	牛乳 黒糖かん 野菜クラッカー	◆牛乳、ハイハイ ◆精白米/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、人参、ピーマン、カレールウ、油/切干大根、きざみ昆布、酢、三温糖、濃口しょうゆ ◆牛乳/寒天(粉末)、黒ごとう、水、きな粉、白ごとう/野菜クラッカー
31 金	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 鶏すき おかかあえ	牛乳 ショートビスケット	◆牛乳、ベビーせんべい ◆精白米/鶏肉、豆腐(焼き)、白菜、たまねぎ、人参、青ねぎ、糸こんにゃく、おつゆふ、三温糖、濃口しょうゆ、油/ブロッコリー、花かつお、濃口しょうゆ ◆牛乳/小麦粉、バター、白ごとう



## 【園での一人当たりの栄養量 (土曜を除く)】

10月		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
3歳以上児	目標量	560	18.2~28.0	12.5~18.7	260
	平均栄養量	556	19.8	18.2	286
3歳未満児	目標量	470	15.3~23.5	10.5~15.7	220
	平均栄養量	482	16.8	15.9	269