



給食献立表



高畑保育園
令和7年10月1日

		昼食	間食（午後）	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする
1	水	大豆のふわふわ団子 切り干し大根サラダ 茄子の味噌汁	牛乳 抹茶蒸しパン	大豆／豆腐／豚ひき肉／はんぺん／卵 ／ツナ缶／味噌／牛乳／こしあん	米／片栗粉／砂糖／ホットケーキミックス	切干しだいこん／にんじん／きゅうり ／なす／たまねぎ／こねぎ
2	木	鶏肉のスタミナ焼き しらす和え すまし汁	牛乳 スティックパン	鶏肉／しらす干し／豆腐／牛乳	米／砂糖／パン	こまつな／にんじん／キャベツ／もやし ／たまねぎ／こねぎ
3	金	海苔の Pasta 野菜スープ フルーツ	牛乳 コーンフレーク	生クリーム／牛乳	米／スパゲッティ	こねぎ／刻み海苔／海苔佃煮／しめじ ／たまねぎ／にんじん／キャベツ／フ ルーツ
4	土	麻婆豆腐 わかめのすまし汁	牛乳 ビスケット	合いミンチ／豆腐／牛乳	米／砂糖	たまねぎ／にんじん／こねぎ／わかめ
6	月	うさぎさんカレー フルーツヨーグルト	牛乳 きなこおはぎ	牛肉／ヨーグルト／牛乳／きな粉	じゃがいも／米／砂糖	にんじん／たまねぎ／もも缶／パイン 缶／みかん缶／バナナ
7	火	魚の味噌煮 いなり和え 麩のすまし汁	牛乳 豆腐のスコーン	魚／味噌／油揚げ／牛乳／豆腐／きな 粉	米／麩／ホットケーキミックス／パ ター／砂糖	しょうが／ほうれんそう／キャベツ／ もやし／にんじん／たまねぎ／こねぎ
8	水	焼き肉 春雨スープ フルーツ	牛乳 スイートポテト	牛肉／牛乳／卵／生クリーム	米／はるさめ／さつまいも／砂糖／パ ター	キャベツ／にんじん／たまねぎ／もやし ／わかめ／フルーツ
9	木	から揚げ 人参しりしり わかめスープ	牛乳 バナロール	鶏肉／卵／ツナ缶／牛乳	米／片栗粉／油／砂糖／ごま油	しょうが／にんじん／わかめ
10	金	さつまいもご飯 きつねうどん フルーツ	ヨーグルト クッキー	鶏肉／かまぼこ／油揚げ／スキムミル ク	米／さつまいも／うどん麺／グラ ニュー糖	たまねぎ／こねぎ／フルーツ
11	土	生姜焼き風 オニオンスープ	牛乳 せんべい	豚肉／牛乳	米	にんじん／もやし／たまねぎ／ピーマ ン／キャベツ／しょうが
14	火	＜お誕生会＞ チキンライス・エビフライ ナゲット・ブロッコリー・オレンジ ヤクルト・ゼリー	牛乳 お誕生日ケーキ	鶏ひき肉／ヤクルト／牛乳／生クリー ム	米／油	たまねぎ／にんじん／ブロッコリー／ オレンジ／キウイフルーツ
15	水	肉じゃが 納豆和え フルーツ	牛乳 昆布おにぎり	牛肉／納豆／牛乳	米／じゃがいも／しらたき／砂糖	たまねぎ／にんじん／さやいんげん／ きゅうり／キャベツ／たくあん／フ ルーツ／塩昆布
16	木	オムレツ風 海苔和え ポトフ	牛乳 きな粉トースト	合いミンチ／卵／ウインナー／牛乳／ きな粉	米／砂糖／じゃがいも／食パン／パ ター	にんじん／たまねぎ／ほうれんそう／ キャベツ／にんじん／もやし／海苔佃 煮／刻み海苔
17	金	魚の塩焼き 南瓜の煮付け 白菜の味噌汁	牛乳 ドーナッツ	魚／味噌／牛乳	米／砂糖	かぼちゃ／にんじん／はくさい／こね ぎ
18	土	じゃが芋のトマト煮 チーズ	牛乳 クッキー	豚肉／大豆／チーズ／牛乳	米／じゃがいも	たまねぎ／にんじん
20	月	竹輪の磯辺揚げ ごぼうと大豆の甘辛炒め すまし汁	牛乳 ふかし芋	竹輪／大豆／しらす干し／豆腐／牛乳	米／天ぷら粉／油／砂糖／ごま／ごま 油／さつまいも	あおのり／にんじん／ごぼう／たまね ぎ／こねぎ
21	火	親子丼 じゃが芋の味噌汁 フルーツ	牛乳 ジャムサンド	鶏肉／味噌／かまぼこ／卵／牛乳	米／片栗粉／砂糖／じゃがいも	乾しいたけ／にんじん／たまねぎ／ね ぎ／あおさ／フルーツ
22	水	わかめじゃこご飯 ちゃんぽん ゆで卵	牛乳 栗とさつまいものマフィン	豚肉／しらす干し／えび／天ぷら／卵 ／牛乳	米／ちゃんぽん麺／ホットケーキミッ クス／栗／さつまいも／バター／砂糖	キャベツ／たまねぎ／もやし／にんじ ん／こねぎ／わかめ
23	木	バス遠足				
24	金	魚のもみじ焼き 炒り豆腐 ポテトスープ	ミルク 厚切りバウム	魚／合いミンチ／豆腐／卵／スキムミ ルク	米／砂糖／じゃがいも	にんじん／たまねぎ／ごぼう／ほうれ んそう
25	土	中華あんかけ えのきのすまし汁	牛乳 ビスケット	豚肉／牛乳	米／砂糖／片栗粉	だけのこ／にんじん／はくさい／乾し いたけ／しょうが／えのきたけ／たま ねぎ／わかめ
27	月	コロック 柳川煮 野菜スープ	牛乳 麩のラスク	牛肉／豆腐／卵／牛乳	米／油／麩／バター／グラニュー糖	ごぼう／にんじん／たまねぎ／キャベ ツ
28	火	ハッシュドビーフ フルーツポンチ	牛乳 プチケーキ	牛肉／牛乳	じゃがいも／米／砂糖	たまねぎ／にんじん／パイン缶／みか ん缶／もも缶／バナナ
29	水	魚のオープン焼き ひじきの炒り煮 白菜スープ	牛乳 マシュマロサンド	魚／大豆／油揚げ／天ぷら／かにかま ／牛乳	米／砂糖／パン粉／しらたき	しょうが／ほしひじき／にんじん／れ んこん／さやいんげん／はくさい／た まねぎ
30	木	豚肉のピカタ さつまいもサラダ すまし汁	牛乳 ウインナーパン	豚肉／卵／粉チーズ／ツナ缶／豆腐／ 牛乳／ウインナー	米／薄力粉／さつまいも／ホットケー キミックス	にんじん／きゅうり／コーン缶／たま ねぎ／こねぎ
31	金	ミートローフ・ブロッコリー フルーツ・ポタージュスープ	牛乳 ココアケーキ	豚ひき肉／鶏ひき肉／卵／チーズ／生 クリーム／スキムミルク／牛乳	米／パン粉／じゃがいも／バター／ ホットケーキミックス	たまねぎ／ミックスベジタブル／ブ ロccoli／フルーツ／にんじん／か ぼちゃ／コーンクリーム缶