



10月の予定献立表

令和7年度

横田保育園

曜 日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
献立	 かぼちゃ にんじん ブルーベリー うなぎ		さばのみそ煮 切干大根和風サラダ せんべい汁 梨	肉じゃが ピーナッツ和え 油揚げのみそ汁 ミニトマト	ささみピカタ ポテトサラダ カレー汁 りんご	豚肉のみそ炒め スパゲティソテー コーンスープ バナナ
未満児 主食			ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ			ハムサンド 牛乳	りんごケーキ 牛乳	バナナクレープ 牛乳	
日	6	7	8	9	10	11
献立	松風焼き 里芋の煮付け 凍り豆腐の清汁 梨	さつま芋とチーズの卵焼き 豚肉とピーマンのいため ささみスープ キウイフルーツ	生姜焼き マカロニツナサラダ 肉団子入り中華スープ グレープフルーツ	さんまのかば焼き みそドレッシングサラダ しめたま汁 りんご	筑前煮 カニの酢の物 大根汁 オレンジ	手作り弁当
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	しょうゆ団子 牛乳	なべ焼き 牛乳	きな粉揚げパン 牛乳	カルピスゼリー せんべい	ジョア ビスケット	
日	13	14	15	16	17	18
献立	スポーツの日 	マーボー豆腐 ごまもやし コンソメスープ キウイフルーツ	巣ごもり卵 切干大根の炒り煮 なめこ汁 柿	小魚と大豆のからめ煮 きゅうりの酢みそ和え かぼちゃの含め煮 すいとん汁 りんご	とりごま煮 りんごサラダ ラーメン入りかき玉汁 オレンジ	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 豆腐のみそ汁 バナナ
未満児 主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ		からいも団子 牛乳	マドレーヌ 牛乳	フレンチトースト 牛乳	ヨーグルトゼリー せんべい	
日	20	21	22	23	24	25
献立	ひじき卵 胡瓜と春雨の和え物 もやしのみそ汁 りんご	肉豆腐 さつま芋サラダ 玉ねぎと若布のみそ汁 キウイフルーツ	豚の角煮 野菜ソテー 五目みそ汁 柿	★誕生会★ スパゲッティミートソース エビフライ コーンとポテトのサラダ わかめスープ オレンジ	豚肉と野菜の炒め煮 ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 ミニトマト	五目納豆 さつま芋甘煮 しめじのみそ汁 バナナ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん
おやつ	プチチーズパン 牛乳	かまもち 牛乳	いがぐり坊や 牛乳	ケーキ 牛乳	りんごカスタード せんべい	
日	27	28	29	30	31	
献立	鮭のトマト煮 油揚げと青菜の煮浸し 卵スープ グレープフルーツ	エビグラタン もやしのナムル 若布コーンスープ りんご	がんもの含め煮 にらと挽肉の卵とじ じゃが芋のみそ汁 キウイフルーツ	つくね焼 ひじきのごま和え 豆腐と青菜のみそ汁 柿	南瓜オムレツ 大豆サラダ 春雨スープ オレンジ	
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	さつま芋チーズケーキ 牛乳	フルーツゼリー ビスケット	がんづき 牛乳	卵サンド 牛乳	うず巻きクッキー 牛乳	



10月10日は目の愛護デー

目に良い食べ物と言えば、ビタミンAやCを多く含む緑黄色野菜、ビタミンAやB群を多く含むレバーや豚肉などが挙げられます。また、魚に含まれるDHAやブルーベリーの色素であるアントシアニンも、疲れ目の改善や視力の回復に効果があるとして注目されています。

～今月の一平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	518kcal	418kcal
たんぱく質	20.0g	18.6g
脂 質	19.1g	19.4g

