

令和7年 10月の献立表

《給食目標》 いろいろな食べ物を知りましょう😊



松阪市こども未来課保育幼稚園係

日	曜日	3歳未満児 午前 おやつ	3歳未満児 主食	献立名	午後おやつ	材 料 名		
						熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	せんべい	ごはん	油淋鶏 野菜のごま和え もやしスープ	ビスケット	米・片栗粉・油・さとう・ごま油・ごま	とり肉・ちくわ・豆腐・牛乳	ねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん・もやし・玉ねぎ
2	木	フルーツ	きのこご飯	きのこご飯 野菜のマヨネーズあえ 玉ねぎのすまし汁	マフィン	米・油・みりん・マヨネーズ・ケーキミックス・さとう・バター	ツナ・ちくわ・豆腐・麩・牛乳	しめじ・干しいたけ・まいたけ・ごぼう・にんじん・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ
3	金	あられ	ごはん	スコップコロケ 昆布和え 豆腐のみそ汁	せんべい	米・じゃがいも・みりん・パン粉・油	合ひき肉・チーズ・調整豆乳・塩こんぶ・豆腐・わかめ・みそ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ
4	土	ビスケット	きつねうどん	きつねうどん ヨーグルト	あられ	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ねぎ
6	月	せんべい	ごはん	おやこ煮 きゅうりとじゃこの酢の物 十五夜デザート	やさしいも	米・さとう・十五夜デザート・さつまいも・バター	とり肉・卵・高野豆腐・しらす干し・わかめ・牛乳	玉ねぎ・干しいたけ・にんじん・ねぎ・きゅうり・みかん缶
7	火	ヨーグルト	ごはん	さけのごまみそ焼き ひじきの炒り煮 小松菜のすまし汁	ビスケット	米・さとう・みりん・ごま・油	さけ・みそ・ひじき・さつま揚げ・豆腐・牛乳	ねぎ・にんじん・こまつな・玉ねぎ
8	水	あられ	ごはん	煮込み風ハンバーグきのこソース チンゲンサイスープ 型抜きチーズ	せんべい	米・パン粉・油・さとう	合ひき肉・調整豆乳・ベーコン・牛乳・型抜きチーズ	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・しめじ・ケチャップ・チンゲンサイ
9	木	フルーツ	青菜ごはん	青菜ごはん チキンサラダ 白菜のみそ汁	生クリーム サンド	米・さとう・みりん・じゃがいも・マヨネーズ・ロールパン	とり肉・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳・生クリーム	青菜ふりかけ・きゅうり・にんじん・はくさい・玉ねぎ・ねぎ・みかん缶
10	金	ウエハース	ごはん	厚揚げのケチャップ煮 はるさめサラダ	ビスケット	米・油・さとう・片栗粉・はるさめ・マヨネーズ	厚揚げ・ぶた肉・ハム・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・きゅうり・みかん缶・キャベツ
11	土	あられ	きしめん	きしめん ヨーグルト	せんべい	きしめん	とり肉・油揚げ・なると・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
14	火	フルーツ	ごはん	さわらの野菜ソースかけ スパゲティサラダ 麩入りすまし汁	かぼちゃ 豆乳 ケーキ	米・さとう・スパゲティ・マヨネーズ・油・ケーキミックス	さわら・ハム・豆腐・麩・牛乳・調整豆乳	ねぎ・しょうが・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・にんじん・かぼちゃ
15	水	ビスケット	ごはん	豆腐のまさご揚げ おかか和え さつま芋のみそ汁	あられ	米・片栗粉・さとう・油・さつまいも	豆腐・とりひき肉・しらす干し・ひじき・あおのり・ちくわ・花かつお・みそ・牛乳	にんじん・ケチャップ・キャベツ・だいこん・玉ねぎ・ねぎ
16	木	せんべい	ごはん	ミートグラタン 野菜スープ バナナ	りんご ゼリー	米・マカロニ・じゃがいも・バター・小麦粉・さとう	ぶたひき肉・チーズ・ベーコン・牛乳・ゼラチン	玉ねぎ・トマトピューレ・ケチャップ・にんじん・キャベツ・バナナ・粉寒天・りんごジュース
17	金	チーズ	さつまいも ごはん	さつまいもごはん 鶏のさっぱり焼き しそ和え わかめのすまし汁	ビスケット	米・さつまいも・ごま・さとう・みりん	とり肉・豆腐・わかめ・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・しそ・玉ねぎ
18	土	あられ	かやくうどん	かやくうどん ヨーグルト	せんべい	干しうどん	とり肉・油揚げ・わかめ・なると・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
20	月	ビスケット	カレーライス	ポークカレーライス フルーツヨーグルトサラダ	あられ	米・油・じゃがいも・バター・小麦粉・さとう	ぶた肉・チーズ・牛乳・ヨーグルト	ローリエ・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・バナナ・パイン缶・もも缶・みかん缶
21	火	フルーツ	ごはん	さけの塩焼き 五目きんぴら だいこんのみそ汁	せんべい	米・ごま・ごま油・さとう	さけ・さつま揚げ・油揚げ・わかめ・みそ・牛乳	ごぼう・にんじん・ピーマン・こんにゃく・だいこん・玉ねぎ・ねぎ
22	水	ビスケット	ごはん	すきやき風煮 ミモザサラダ 国産レモンゼリー	麩の ラスク (きなこ味)	米・さとう・油・バター・グラニュー糖・レモンゼリー	ぎゅう肉・焼き豆腐・麩・牛乳・きな粉	にんじん・玉ねぎ・こんにゃく・えのきたけ・はくさい・ねぎ・きゅうり・キャベツ・ホールコーン
23	木	フルーツ	ごはん	豚肉のみぞれ煮 ほうれんそうサラダ 豆腐のすまし汁	おにまん	米・さとう・みりん・油・マヨネーズ・さつまいも・小麦粉	ぶた肉・ベーコン・豆腐・牛乳	しょうが・だいこん・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ねぎ
24	金	あられ	ごはん	鶏肉の照り焼き にんじんしりしり キャベツスープ	せんべい	米・油・みりん・ごま油・さとう・ごま	とり肉・ツナ・ウィンナー・牛乳	にんじん・もやし・キャベツ・玉ねぎ・しめじ
25	土	ビスケット	とり南蛮うどん	とり南蛮うどん ヨーグルト	あられ	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
27	月	フルーツ	やしそば	やしそば みだくさんスープ ヨーグルト	フライ ビーンズ	中華そば・油・片栗粉・さとう・みりん・水あめ・ごま	ぶた肉・ちくわ・あおのり・花かつお・豆腐・ヨーグルト・牛乳・大豆	ピーマン・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ケチャップ
28	火	せんべい	ごはん	あじの竜田揚げ ごま和え大根 白ねぎのみそ汁	ビスケット ウエハース	米・片栗粉・油・さとう・ごま	あじ・油揚げ・わかめ・豆腐・みそ・牛乳	しょうが・だいこん・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・ねぎ
29	水	フルーツ	ごはん	豚肉とキャベツのカレー炒め さつま芋のサラダ 玉ねぎスープ	あられ	米・油・さつまいも・マヨネーズ	ぶた肉・ハム・わかめ・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・ケチャップ・きゅうり・にんじん
30	木	せんべい	ごはん	ハワイアンチキンのり酢和え えのきのすまし汁	りんご 蒸し パン	米・みりん・さとう・米粉・油	とり肉・ツナ・のり・豆腐・牛乳	パイン缶・キャベツ・こまつな・にんじん・玉ねぎ・えのきたけ・ねぎ・りんごジュース
31	金	ビスケット	ごはん	とんてき風 かぼちゃサラダ あげとわかめのみそ汁	あられ	米・さとう・油・マヨネーズ	ぶた肉・ハム・油揚げ・わかめ・みそ・のむヨーグルト	にんにく・玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん・きゅうり・キャベツ

※乳児クラスは午前と午後のおやつ時に牛乳を飲みます。

保育園の幼児クラスは午後おやつ時に、こども園の幼児クラスは給食時に牛乳を飲みます。

【毎月最後の平日】乳児クラスは午後おやつ時に、幼児クラスは牛乳のかわりにのむヨーグルトを飲みます。

※土曜半日保育の給食は、麺類と乳酸菌飲料（またはのむヨーグルト）、おやつはありません。

※園での手作りおやつの日には、 マークがついています。

