



10 月 幼児食献立



令和7年10月

幼保連携型認定こども園

神戸女子大学附属高倉幼稚園

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	“熱・力” の元になる食品 穀類・油脂類・砂糖類・芋類	“体調” を整える食品 野菜類・海藻類・くだもの類	調味料	エネルギー
1 (水) 弁当箱	おにぎり ひとくちとんかつ ほうれん草とれんこんの梅和え 厚揚げの青のりチーズ オレンジ	ひとくちとんかつ 厚揚げ・チーズ	米(鮭・ゆかり) 油	人参・蓮根・ほうれん草・梅肉 青のり オレンジ	淡口醤油	530 kcal
2 (木)	ごはん ブルコギ チョレギサラダ キャンディチーズ バナナ	豚もも肉 大豆 キャンディチーズ	米 ごま油・胡麻・砂糖 ごま油	人参・玉葱・にら レタス・もやし・のり バナナ	濃口醤油 淡口醤油・酢	430 kcal
3 (金)	【お月見メニュー】 さつまいもごはん 白身魚のカレーマヨ焼き 小松菜の昆布和え うさぎさんりんご	メルルーサ	米・さつまいも カレー粉・マヨドレ・オリーブオイル 砂糖	人参 小松菜・人参・切り干し大根・塩 昆布 りんご	淡口醤油 塩	420 kcal
4 (土)	焼きそば 中華スープ オレンジ ヨーグルト	豚もも肉 ヨーグルト	焼きそば麺・焼きそばソース・油 ごま油	キャベツ・玉葱・人参 わかめ・玉葱 オレンジ	中華あじ	380 kcal
6 (月) 弁当箱	おにぎり 鮭のもみじ焼き もやしのゆかり和え 梨	鮭 高野豆腐	米(ごま塩・青菜) 酒・マヨドレ・油	人参 もやし・人参・えのき・ゆかり・ いんげん 梨	塩・淡口醤油 淡口醤油	430 kcal
7 (火)	ごはん 鶏の生姜焼き 青梗菜の胡麻和え 厚揚げのみそ汁	鶏もも肉 厚揚げ・味噌	米 油 胡麻	生姜・玉葱 青梗菜・人参・キャベツ 青葱	淡口醤油 淡口醤油 鰹・昆布だし	390 kcal
8 (水) 弁当箱	おにぎり きのこの卵焼き そぼろ入りポテトサラダ オレンジ	卵・カニ風味かまぼこ・木綿豆腐 鶏ひき肉	米(鮭・ゆかり) じゃがいも・マヨドレ	まいだけ・エリンギ・ピーマン きゅうり・人参 オレンジ	コンソメ 淡口醤油	390 kcal
9 (木)	コッペパン 牛肉の洋風炒め ブロッコリーと白菜のサラダ りんご 牛乳	牛もも肉 チーズ 牛乳	コッペパン 油・片栗粉 フレンチドレッシング	しめじ・玉葱・ケチャップ ブロッコリー・白菜・コーン・人 参 りんご	淡口醤油 塩	430 kcal
10 (金)	ごはん 豚肉の胡麻炒め 水菜の中華サラダ ほうれん草のふわふわスープ®	豚もも肉 ツナ・大豆 卵	米 ごま油・みりん・ごま ごま油・砂糖 ごま油	にんにく・玉葱・白ねぎ 水菜・切り干し大根 ほうれん草・しいたけ・人参	中華あじ・淡 口醤油 淡口醤油 淡口醤油・中 華あじ	500 kcal
11 (土)	チキンライス コンソメスープ オレンジ 牛乳	鶏もも肉 牛乳	米・油 じゃがいも・オリーブオイル	玉葱・人参・コーン・ピーマン・ ケチャップ・ 玉葱・人参・キャベツ オレンジ	コンソメ コンソメ	450 kcal
13 (月)	スポーツの日					
14 (火)	ごはん 牛肉とさつまいもの甘辛炒め 白菜の和え物 バナナ ヨーグルト	牛もも肉 油揚げ ヨーグルト	米 さつまいも・砂糖・みりん・油 砂糖	いんげん・玉葱 白菜・人参・小松菜・えのき バナナ	濃口醤油 淡口醤油	460 kcal
15 (水)	誕生会 パウンドケーキ おにぎり持参🍱					

16 (木)	ごはん		米			480 kcal
	スパニッシュオムレツ	卵・ウインナー	じゃがいも	ミックスベジタブル・ケチャップ・しめじ	淡口醤油	
	ツナサラダ	ツナ	マヨドレ	キャベツ・人参・きゅうり・ブロッコリー		
	オレンジ キャンディチーズ	チーズ		オレンジ		
17 (金)	ごはん		米			530 kcal
	赤魚の中華風味焼き	赤魚	酒・砂糖・胡麻油	生姜・白葱	中華あじ・淡口醤油・酢	
	春雨サラダ		春雨・ごま油・ごま・砂糖	きゅうり・人参	淡口醤油・酢	
	切り干し大根のスープ [®]	ベーコン		切り干し大根・玉葱・人参	中華あじ・淡口醤油	
18 (土)	きのこのトマトスパゲティ	ロースハム	オリーブオイル・スパゲティ・砂糖	ホールトマト・しめじ・エリンギ・玉葱・ピーマン・ケチャップ	コンソメ	460 kcal
	ブロッコリーの和え物	ささみ・卵	砂糖	ブロッコリー・人参	淡口醤油・酢	
	りんご			りんご	塩	
	牛乳	牛乳				
20 (月) 弁当箱	おにぎり		米(ごま塩・青菜)			440 kcal
	鶏のから揚げ	鶏もも肉	酒・片栗粉・米粉・油	生姜	淡口醤油	
	ほうれん草のソテー		油	ほうれん草・もやし・コーン	淡口醤油	
バナナ			バナナ			
21 (火)	おにぎり持参 [🍱] (運動会予行のため)					
22 (水) 弁当箱	おにぎり		米(鮭・ゆかり)			560 kcal
	鯖の味噌焼き	鯖・味噌	酒	玉葱・えのき	淡口醤油	
	キャベツのおかか和え	高野豆腐・鰹節・大豆	砂糖・胡麻	キャベツ・人参・ブロッコリー	淡口醤油	
	キャンディチーズ	キャンディチーズ				
23 (木)	きな粉とバナナのドーナツ [®]	きなこ・豆乳	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・油	バナナ		410 kcal
	ごはん		米			
	豚肉とじゃがいもの炒め物	豚もも肉	じゃがいも・油	玉葱・人参	淡口醤油	
	小松菜と豆腐の和え物	木綿豆腐	すり胡麻・砂糖	小松菜・人参・のり	淡口醤油	
24 (金) 午前保育	りんご			りんご	塩	440 kcal
	ヨーグルト	ヨーグルト				
25 (土)	具沢山丼	牛もも肉・厚揚げ	ごま油・片栗粉・米	しめじ・玉葱・人参・ピーマン・切り干し大根	淡口醤油	450 kcal
	オレンジ			オレンジ		
	ハヤシライス	牛もも肉	米・ハヤシルウ・オリーブオイル	玉葱・人参・しめじ・ホールトマト・ケチャップ	コンソメ	
	トマトのサラダ	ツナ	砂糖	トマト・きゅうり	淡口醤油	
27 (月) 1号代休	ヨーグルト	ヨーグルト		オレンジ		590 kcal
	まいだけごはん		米・酒	まいだけ・人参	淡口醤油	
	豆腐とツナの卵焼き	ツナ・卵・高野豆腐		しんだけ・ケチャップ	淡口醤油	
	ひじきの煮物	枝豆・油揚げ	ごま油	ひじき・切り干し大根・人参・いんげん	濃口醤油	
28 (火) 年少 園外保育	りんご			りんご	塩	350 kcal
	ごはん		米			
	鶏肉の照りマヨ焼き	鶏もも肉	マヨドレ・砂糖	玉葱	濃口醤油	
	ほうれん草の和え物	卵	油・砂糖	ほうれん草・もやし・人参	淡口醤油	
29 (水) 午前保育	バナナ			バナナ		530 kcal
	ごはん		米			
	太刀魚フライ	太刀魚	酒・片栗粉・油・パン粉		淡口醤油	
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも・マヨドレ	きゅうり・人参		
30 (木) 年長 園外保育	オレンジ			オレンジ		400 kcal
	キャンディチーズ	キャンディチーズ				
	ナポリタン	ウインナー	スパゲティ・オリーブオイル・砂糖	玉葱・人参・ケチャップ・ピーマン	コンソメ・淡口醤油	
	レタスのサラダ	かに風味かまぼこ・卵	フレンチドレッシング	レタス・人参		
31 (金)	バナナ			バナナ		460 kcal
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	【☆ハロウィン☆】 かぼちゃパン		かぼちゃパン			
	ハンバーグ	豚ひき肉・牛ひき肉・高野豆腐・卵	油・砂糖	玉葱・人参・ケチャップ	コンソメ・濃口醤油	
	紫キャベツのサラダ		油・砂糖	きゅうり・紫キャベツ・キャベツ・コーン	酢・塩	
	かぼちゃのシチュー	ベーコン・白味噌・味噌・豆乳	油・米粉	かぼちゃ・玉葱・人参・しめじ	コンソメ	

〔給食室からのお知らせ〕

- ・毎週月曜日と水曜日はおにぎり給食のため、空の弁当箱を持たせてください。
- ・15日(水)は誕生会です。昼食の**おにぎり持参**をお願いします。
- ・園外保育に行く学年〈年少 28日(火)、年長 30日(木)〉は、**おにぎり持参日**となります。
他の学年は、園で給食を食べます。
- ・24日(金)は運動会準備のため、29日(水)は新入園児面接のため午前保育です。
- ・27日(月)は1号認定児は運動会の代休です。