



10月予定献立表

社会福祉法人 作陽保育園
令和7年9月25日発行

日	曜	献立名	主な食材			午前おやつ	午後おやつ
			力のもとになる食材（黄）	血や肉や骨となる食材（赤）	からだの調子を整えてくれる食材（緑）		
1	水	ピピンバ トマトと白菜のスープ コールスロー なすとかぼちゃの焼き浸し オレンジ	ご飯 コーン	合びきミンチ 卵	玉ねぎ もやし いんげん 人参 ほうれん草 白菜 トマト ねぎ キャベツ きゅうり なす かぼちゃ オレンジ	お茶 小魚	豆乳 ココアバー
2	木	中華丼 さつま芋の昆布煮 レバーのケチャップ煮 グレープフルーツ	ご飯 さつま芋 油	豚肉 エビ いか 豚レバー	白菜 しいたけ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ねぎ 昆布 グレープフルーツ	お茶 ビスケット	フルーツミルクゼリー
3	金	ご飯 豆腐とわかめのすまし汁 鶏手羽元とれんこんの甘辛煮 キャベツとトマトのサラダ パナナ	ご飯	鶏手羽元 豆腐	ねぎ しめじ わかめ れんこん いんげん 人参 キャベツ きゅうり トマト パナナ	お茶 せんべい	ミルク サーターアンダギー
4	土	ねばねばご飯 レtasとコーンのスープ 鮭の胡麻みそ焼き 小松菜のツナ和え りんご	ご飯 コーン 長芋 胡麻	味噌 納豆 鮭 ツナ	オクラ 大葉 レtas 玉ねぎ 人参 ねぎ 大葉 小松菜 ひじき パプリカ りんご	お茶 プルーン	お茶 せんべい
6	月	月見うどん 豚肉と里芋のそぼろあん かぼちゃとレーズンのサラダ かき	うどん 里芋	卵 豚肉 鶏ミンチ	わかめ ねぎ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり レーズン かき	お茶 野菜スティック	牛乳 レーズンクッキー
7	火	【空弁当日：白、緑、黄組】 ひじきご飯 鶏つくね きのこと小松菜のソテー 春雨サラダ 炒り卵 パナナ	ご飯 春雨	鶏ミンチ 油揚げ 味噌 卵	ひじき いんげん しめじ 舞茸 エリンギ 人参 小松菜 パプリカ れんこん 干しいたけ きゅうり パナナ	お茶 クラッカー	かき氷
8	水	ご飯 切干大根の味噌汁 肉じゃが チンゲン菜と舞茸の和え物 なし	ご飯 じゃが芋 しらたき	牛肉 味噌	ねぎ 玉ねぎ 人参 切干大根 いんげん チンゲン菜 舞茸 ひじき なし	お茶 ウエハース	牛乳 ふのラスク
9	木	ご飯 はんぺんのすまし汁 鶏肉の甘酢あんかけ 小松菜ともやしのおかか和え グレープフルーツ	ご飯	鶏肉 かつお節 はんぺん	舞茸 しいたけ しめじ もやし 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし グレープフルーツ	お茶 プルーン	ココア ケークサレ
10	金	ご飯 根菜の味噌汁 豚肉の生姜焼き きのこと長芋と水菜のサラダ オレンジ	ご飯 長芋	豚肉 味噌	ごぼう 大根 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 まいたけ しめじ 水菜 パプリカ ひじき オレンジ	お茶 クラッカー	ミルク パナナスキムケーキ
11	土	親子丼 高野豆腐の煮物 パナナ	ご飯	卵 鶏肉 高野豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ もやし ねぎ いんげん パナナ	お茶 ビスケット	お茶 レーズン蒸しパン
14	火	ご飯 かきたま汁 鶏肉と秋野菜のグリル もやしと小松菜のお浸し グレープフルーツ	ご飯 さつま芋	鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 ねぎ 舞茸 かぶ もやし 小松菜 ひじき グレープフルーツ	豆乳 チーズ	お茶 プリン
15	水	味噌ラーメン レtasとえのきとわかめの和え物 レバーの生姜煮 かき	中華そば	エビ 焼き豚 鶏レバー 味噌	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ いんげん レtas えのき わかめ 生姜 かき	お茶 小魚	お茶 あさりの豆乳リゾット
16	木	ご飯 そうめんのすまし汁 酢豚 大根サラダ パナナ	ご飯 そうめん 油	豚肉	しめじ ねぎ 玉ねぎ 人参 竹の子 しいたけ ピーマン 大根 きゅうり わかめ パナナ	牛乳 プルーン	お茶 たこ焼き
17	金	パン キャベツとトマトのスープ マカロニグラタン ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	パン バター マカロニ	鶏肉 スキムミルク チーズ	キャベツ トマト 玉ねぎ ねぎ しめじ かぼちゃ ブロッコリー 人参 グレープフルーツ	豆乳 クラッカー	お茶 さつま芋昆布おにぎり
18	土	他人丼 キャベツときゅうりのゆかり和え パナナ	ご飯	牛肉 卵	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり パナナ	お茶 せんべい	お茶 蒸し芋
20	月	【食育の日：広島県の郷土料理】 ご飯 三つ葉のすまし汁 八寸 きゅうりとわかめの酢の物 りんご	ご飯 こんにゃく 里芋	鶏肉 厚揚げ 黒豆 豆腐	玉ねぎ 人参 えのき 三つ葉 ねぎ ごぼう 干しいたけ れんこん きゅうり わかめ りんご	お茶 ウエハース	ココア 野菜チップス
21	火	【チャイルドクッキング：白・緑組】 ご飯 納豆汁 鮭ときのこのホイル焼き 白菜と油揚げとひじきの煮浸し パイン	ご飯 バター	鮭 油揚げ 豆腐	わかめ 玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ 舞茸 生姜 白菜 ひじき いんげん パイナップル	お茶 せんべい	豆乳 チーズ蒸しパン
22	水	ご飯 油揚げの味噌汁 豚肉のねぎしょう油甘酢だれ ブロッコリーとはんぺんのマヨ醤油和え グレープフルーツ	ご飯 マヨネーズ	油揚げ 豚肉 味噌 はんぺん	わかめ ねぎ 玉ねぎ 人参 長ねぎ ブロッコリー グレープフルーツ	お茶 プルーン	牛乳 きな粉トースト
23	木	【お祭りごっこ】 山菜炊きおこわ 焼き鳥 水菜とツナの和え物 さつま芋のレーズン煮 かき	もち米 ご飯 こんにゃく さつま芋	油揚げ 鶏肉 豚肉 ツナ	わらび しめじ えのき 人参 玉ねぎ 水菜 レーズン かき	お茶 チーズ	お茶 ポップコーン
24	金	タコライス 春雨スープ 切干大根のナムル レパニラ炒め パイン	ご飯 春雨	合びきミンチ チーズ 牛レバー	トマト キャベツ ねぎ 玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり 小松菜 なら パイナップル	お茶 クラッカー	ミルク 大学芋
25	土	けんちんうどん かぼちゃの煮物 オレンジ	うどん こんにゃく 里芋	鶏肉 油あげ 豆腐	玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 しいたけ ねぎ かぼちゃ いんげん オレンジ	お茶 ビスケット	お茶 パナナ
27	月	【選択メニュー】 カレーライス・マーボー豆腐丼 カラフルコロコロサラダ あさりの佃煮 グレープフルーツ	ご飯 じゃが芋 さつま芋 カレールー コーン	牛肉 牛乳 あさり	人参 玉ねぎ しめじ きゅうり 大豆 パプリカ 大根 枝豆 生姜 グレープフルーツ	お茶 野菜スティック	牛乳 フィッシュチーズ
28	火	【誕生日会メニュー】 ゆかりご飯 そうめんのすまし汁 チキン南蛮 ほうれん草と納豆の和え物 焼きブチトマト りんご	ご飯 そうめん マヨネーズ 油	鶏肉 納豆 卵	ゆかり 人参 玉ねぎ ねぎ 水菜 ほうれん草 ブチトマト りんご	お茶 クラッカー	フルーツヨーグルト
29	水	お 弁 当 の 日				お茶 プルーン	お茶 抹茶蒸しパン
30	木	【旬の食材を使ったメニュー、地産地消メニュー】 さつま芋ご飯 なすとわかめの味噌汁 さばのおろし漬け れんこんとチンゲン菜の煮物 かき	ご飯 さつま芋	さば 味噌	玉ねぎ なす わかめ ねぎ 大根 チンゲン菜 れんこん ひじき かき	お茶 せんべい	ミルク りんごケーキ
31	金	ご飯 もやしの中華スープ 牛肉となすの炒め物 小松菜とコーンのサラダ グレープフルーツ	ご飯 コーン	牛肉 味噌	もやし 玉ねぎ 人参 ねぎ なす 小松菜 きゅうり しめじ ひじき グレープフルーツ	お茶 野菜スティック	豆乳 メロンパントースト

