

献立種類：●幼児食

年月日：2025年10月1日(水)～2025年10月31日(金)

献立表

認定こども園 龍谷幼稚園

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
<p>～10月の献立紹介～</p> <p>・収穫の秋…さつま芋や柿など旬の食材をとりいれております</p> <p>・お誕生会はロールパンのサンド、にっこり笑顔が可愛いケーキをご提供します。</p> <p>・十五夜さまはうさぎさんの形のハンバーグをのせたシチューでお月見しましょう。</p> <p>8日は精進料理の報恩講メニューをご提供します!</p> 			<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>魚のみそ焼き</li> <li>南瓜と切干大根煮</li> <li>すまし汁</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚汁うどん</li> <li>じゃが芋炒め</li> <li>オレンジ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>厚揚げとれんこん炒め</li> <li>白菜サラダ</li> <li>中華スープ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏だいこん</li> <li>わかめサラダ</li> <li>みそ汁</li> </ul> 
			<ul style="list-style-type: none"> <li>ドロップクッキー</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>菜めしおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズスティックトースト</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>袋菓子</li> <li>牛乳</li> </ul> 
			<p>I材料 - 484 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 14.2 g 食塩 1.2 g</p>	<p>I材料 - 499 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 13.0 g 食塩 1.6 g</p>	<p>I材料 - 510 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 20.1 g 食塩 1.6 g</p>	<p>I材料 - 441 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.6 g 食塩 1.5 g</p>
	6	7	8	9	10	11
<p>★☆☆おたんじょうび☆☆★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ロールパンサンド</li> <li>BBQチキン</li> <li>ほうれん草のソテー</li> <li>やさいスープ</li> </ul> 	<p>★☆☆十五夜☆☆★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>お月見コーンシチュー</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>りんご</li> </ul>  <p>十五夜</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>茶飯</li> <li>五目煮</li> <li>わかめの酢の物</li> <li>国清汁</li> <li>ごまプリン</li> </ul> <p>報恩講</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミートスパゲティ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>バナナヨーグルト</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>照り焼きチキン</li> <li>切干大根のサラダ</li> <li>みそ汁</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>厚揚そぼろ炒め</li> <li>竹輪とキャベツのゆかり和え</li> <li>みそ汁</li> </ul> 	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>にっこりケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋だんご</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミルクマフィン</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウインナートースト</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>旬のやさしい：ふかしさつま芋</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>袋菓子</li> <li>牛乳</li> </ul> 
	<p>I材料 - 612 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 28.3 g 食塩 2.1 g</p>	<p>I材料 - 514 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.1 g 食塩 1.5 g</p>	<p>I材料 - 632 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 24.0 g 食塩 2.1 g</p>	<p>I材料 - 546 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.9 g 食塩 1.8 g</p>	<p>I材料 - 506 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 18.3 g 食塩 1.2 g</p>	<p>I材料 - 435 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 15.8 g 食塩 1.5 g</p>
	13	14	15	16	17	18
<p>スポーツの日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>アジフライ/エビフライ</li> <li>わかめの塩昆布和え</li> <li>根菜のみそ汁</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>魚の塩焼き</li> <li>納豆和え</li> <li>なめこのみそ汁</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>あんかけ焼きそば</li> <li>南瓜のカレー焼き</li> <li>バナナ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏の中華炒め</li> <li>チンゲン菜のナムル</li> <li>中華スープ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚ソース炒め</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>みそ汁</li> </ul> 	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャラメルお麩ラスク</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃが芋パン</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>きなこボール</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>袋菓子</li> <li>牛乳</li> </ul> 	
	<p>I材料 - 438 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 12.2 g 食塩 1.8 g</p>	<p>I材料 - 475 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 16.4 g 食塩 1.1 g</p>	<p>I材料 - 545 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 15.0 g 食塩 1.6 g</p>	<p>I材料 - 560 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 22.6 g 食塩 1.6 g</p>	<p>I材料 - 479 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 16.0 g 食塩 1.4 g</p>	
	20	21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> <li>秋鮭と鶏のそぼろ丼</li> <li>油揚げと白菜のさっと煮</li> <li>みそ汁</li> <li>オレンジ</li> </ul> 	<p>☆☆彩りメニュー～紅葉～☆☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏とさつま芋の甘辛だれ</li> <li>春雨サラダ</li> <li>みそ汁</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚もろ生姜焼き</li> <li>れんこんサラダ</li> <li>すまし汁</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらすときのこの和風パスタ</li> <li>かぼちゃのそぼろ煮</li> <li>バナナ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏スタミナ丼</li> <li>小松菜のおかか和え</li> <li>みそ汁</li> <li>オレンジ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐チャンプル</li> <li>ブロッコリー生姜醤油</li> <li>みそ汁</li> </ul> 	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>コーンフレーククランチ</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>マスカット2色ゼリー</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>一口ハッシュドポテト</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<p>☆☆今月の郷土料理☆☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>干菜：高津のとりめし</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>コーンマヨトースト</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>袋菓子</li> <li>牛乳</li> </ul> 
	<p>I材料 - 475 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.0 g 食塩 1.3 g</p>	<p>I材料 - 603 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 17.1 g 食塩 1.4 g</p>	<p>I材料 - 483 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 18.6 g 食塩 1.1 g</p>	<p>I材料 - 522 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 13.4 g 食塩 1.5 g</p>	<p>I材料 - 546 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 19.2 g 食塩 1.7 g</p>	<p>I材料 - 425 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.2 g 食塩 1.2 g</p>
	27	28	29	30	31	
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏のねぎ醤油だれ</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>みそ汁</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>旬のくだもの：柿</li> <li>ぶた焼き肉丼</li> <li>蒲鉾と白菜のさっぱり和え</li> <li>みそ汁</li> </ul>  <p>旬の味</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜タンメン</li> <li>じゃが芋の煮物</li> <li>バナナ</li> </ul> 	<p>●●食育企画運動●●</p> <p>☆☆食品ロスを減らそう☆☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>SDGs皮付100%秋やさいカレー</li> <li>ハムサラダ</li> <li>みかんヨーグルト</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>食パン</li> <li>かぼちゃミートグラタン</li> <li>キャベツと人参のラバ</li> <li>ほうれん草スープ</li> </ul> 		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>やさしいクッキー</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>チボリタン</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>みかんミルクかん</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>スイートポテト</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>人参パンケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul> 	
	<p>I材料 - 550 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 21.0 g 食塩 1.4 g</p>	<p>I材料 - 518 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.1 g 食塩 1.6 g</p>	<p>I材料 - 408 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 10.0 g 食塩 1.4 g</p>	<p>I材料 - 515 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 15.6 g 食塩 1.5 g</p>	<p>I材料 - 518 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 18.5 g 食塩 2.3 g</p>	<p>シタックスフードサービス株式会社</p>