

2025

10月

献立表

日	曜	献立名	午前(未満児)	午後のおやつ	以上児 Kcal	未満児 Kcal
1	水	マーボー厚揚げ マカロニサラダ 芋汁 パナナ	ヨーグルト	麦茶 チーズナン	620	567
2	木	五目ご飯 鮭のマヨネーズ焼 ほうれん草のソテー 味噌汁 パイン缶	牛乳	カルピス お好み焼き	597	572
3	金	カツサンド ヨーグルトサラダ ミネストローネ 枝豆	野菜ジュース	牛乳 たくあん巻	603	526
4	土	運動会				
6	月	けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ パナナ	牛乳	麦茶 おかかチーズおにぎり	607	542
7	火	カレードリア グリーンサラダ 冬瓜の清し汁 みかん缶	野菜ジュース	コーンフレーク牛乳かけ	545	504
8	水	ひじきの炒め煮 スパゲティのトマト炒め 味噌汁 パイン缶	カルピス	牛乳 唐揚げ棒	677	603
9	木	スコッチエッグ ニラ納豆 五目スープ パナナ	牛乳	オレンジヨーグルトゼリー ウエハース	624	598
10	金	がんもバーク 酢の物 根菜ごま味噌汁 パイン缶	ヨーグルト	牛乳 餃子ピザ	623	546
11	土	マーボー丼 牛乳 果物		ゼリー 菓子		
14	火	豚丼 カルシウムサラダ 味噌汁 パイン缶	牛乳	麦茶 ココアちんすこう	566	515
15	水	お弁当の日(ヤクルト) 親子遠足	牛乳	麦茶 焼きドーナツ		
16	木	クッキング保育(オムライス) フルーツサラダ 豆乳スープ パナナ	カルピス	たぬきうどん		
17	金	チャプチェ 味噌サラダ 味噌汁 チーズ	牛乳	野菜ジュース キャラメルラスク	610	549
18	土	柳川風丼 牛乳 果物		ヨーグルト 菓子		
20	月	ちゃんぽんうどん 南瓜の甘煮 ゼリー	野菜ジュース	牛乳 豚カツ巻	611	522
21	火	秋刀魚の揚げ出し 大根のマリネ 芋煮汁 パナナ	カルピス	ジャムヨーグルト	590	553
22	水	中国風卵焼 れんこんサラダ 豆腐とほうれん草のスープ 枝豆	ヨーグルト	牛乳 かにせん	574	542
23	木	誕生会	牛乳	ヨーグルト		
24	金	肉じゃが 大根の納豆和え 味噌汁 みかん缶	牛乳	カルピス マーガリンシュガーサンド	594	545
25	土	そば飯 牛乳 果物		ゼリー 菓子		
27	月	シーフードカレー チップスサラダ 野菜ジュース パナナ	カルピス	牛乳 ホットケーキ	620	556
28	火	チキン南蛮 大豆の五目煮 味噌汁 みかん缶	牛乳	麦茶 チョコバナナ	590	547
29	水	パン ナポリタン ツナサラダ ポパイスープ 枝豆	ヨーグルト	牛乳 スイートポテトパイ	622	560
30	木	焼鮭とひじきの炊き込みご飯 チーズオムレツ じゃが芋の青椒肉絲 味噌汁 パナナ	野菜ジュース	牛乳 挽肉入りパンケーキ	630	547
31	金	さつまいもコロッケ 小女子和え 味噌汁 パイン缶	牛乳	麦茶 ハロウィンクッキー	613	551

もったいないの気持ちを大切に

「もったいない」という言葉は、ものを大切にする気持ちのあらわれです。食べ物を無駄にしてはいけないと思うのも、「もったいない」のひとつです。

10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」の気持ちを大切に、家庭での食品ロスの削減に取り組んでみてください。

できることから取り組んでみませんか

買いすぎない
買い物前に家
にある食材を
チェックして、
使う量だけを買
いましょう。

つくり過ぎない
家庭の体調や予
定も考えて、食べ
られる量を作りま
す。

食事は、ごは
ん粒ひとつまで、
すべて食べきる
ように心がけま
す。

