



10月給食献立表

2025年10月

精華町立保育所(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 鯖の塩焼き 小松菜のごま和え 冬瓜のかき卵汁	米 すりごま、三温糖	さわら 卵	小松菜、人参、コーン(冷凍) 冬瓜、玉ねぎ、人参、青ねぎ	塩 しょう油 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 シュガーサンド	バター、グラニュー糖、食パン10枚切り	牛乳		
02 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 チキンかつ ゆで野菜 みそ汁	米 パン粉、なたね油、小麦粉 マヨドレ さつま芋	ささみ 豆腐、みそ	きゃべつ、人参、きゅうり 人参、玉ねぎ、青ねぎ	塩、こしょう 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 なし 揚げせんべい(3~5歳児クラス) せんべい(0~2歳児クラス)	揚げせんべい 塩せんべい	牛乳	なし	
03 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	カレー風味のトマトライス 切干大根のサラダ バナナ	米、じゃが芋、なたね油、三温糖 すりごま、三温糖、なたね油	豚肉 ツナ	玉ねぎ、トマトピューレ、人参、コーン(冷凍)、にんにく きゅうり、人参、千切り大根	鶏がらスープ、カレー粉、塩、こしょう 米酢、塩
	午後おやつ	牛乳 グレーゼリー	きび砂糖	牛乳	ぶどう濃縮果汁、アガー	
06 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ご飯 さけのマヨ焼き 里芋のそぼろ煮 みそ汁 十五夜デザート	米 マヨドレ 里芋、三温糖 十五夜デザート	さけ 鶏ひき肉 豆腐、みそ	パセリ 玉ねぎ、えのきたけ、人参、青ねぎ	塩、こしょう しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 月見団子(3~5歳児クラス) 芋団子(0~2歳児クラス)	三色団子(お月見) きび砂糖、さつま芋	牛乳		
07 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	マーボー丼 シルバーサラダ バナナ	米、なたね油、片栗粉、三温糖 はるさめ、なたね油、三温糖、ごま油	豆腐、豚ひき肉、みそ ささみ	玉ねぎ、青ねぎ、人参、干しいたけ、土生姜 きゃべつ、きゅうり、人参	しょう油 米酢、しょう油、酒、塩
	午後おやつ	さつま芋ごはんのおにぎり	米、さつま芋、黒ごま			酒、塩
08 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 鯖のケチャップ煮 きゃべつと人参の添え野菜 みそ汁	米 <small>精華町産 さつまいも 使用</small> 片栗粉、三温糖、なたね油 マヨドレ	さば みそ	土生姜 きゃべつ、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	ケチャップ、しょう油、みりん、カレー粉 塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 メープルケーキ	ホットケーキミックス、メープルシロップ	牛乳 牛乳		
09 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鶏肉の梅みそ焼き 千切りの含め煮 みそ汁	米 三温糖 なたね油、三温糖	鶏もも肉、みそ 油揚げ 豆腐、みそ、わかめ	梅干し 人参、千切り大根、グリーンピース きゃべつ、玉ねぎ、青ねぎ、人参	みりん、しょう油 しょう油、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 チーズトースト(ケチャップ)	食パン 6枚切り	牛乳 スライスチーズ		ケチャップ
10 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 洋風金平 牛肉 みそ汁	米 <small>じゃが芋、突きこんにゃく、なたね油、すりごま、三温糖</small>	牛肉 豆腐、みそ	人参、三度豆 きゃべつ、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	牛乳 こぎつねうどん チーズ	ゆでうどん、片栗粉、三温糖	油揚げ チーズ	青ねぎ	しょう油(淡)、鰹だし、みりん、しょう油、塩、昆布
14 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 ポークビーンズ ひじきサラダ	米 じゃが芋、なたね油 マヨドレ、三温糖	蒸し大豆、豚肉 ツナ、ひじき	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、セロリー 小松菜、きゃべつ、人参、コーン(冷凍)	ケチャップ、塩、こしょう しょう油
	午後おやつ	牛乳 焼き芋	さつま芋	牛乳		
15 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 鯖の照り焼き 白和え みそ汁	米 三温糖、すりごま	さわら 木綿豆腐、みそ みそ、わかめ	ほうれん草、しめじ、えのきたけ、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	みりん、しょう油 しょう油、みりん、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ぼたもち	じゃが芋、米、きび砂糖、すりごま	牛乳 みそ		塩
16 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	誕生日会	ご飯 ハンバーグ ポイルブロッコリー もやしスープ みかんゼリー	米 パン粉 マヨドレ 国産みかんゼリー	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳	玉ねぎ ブロッコリー、人参 もやし、玉ねぎ、小松菜、人参	ケチャップ、塩、こしょう 塩 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 フリーカットケーキ 苺	フリーカットケーキ いちごのショートケーキ	牛乳		



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

今月の給食目標・・・好き嫌いせずバランスよく食べましょう。



10月給食献立表

2025年10月

精華町立保育所(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
17 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	カレーライス 切干大根のサラダ バナナ	米、じゃが芋、なたね油 すりごま、三温糖、なたね油	豚肉 ツナ	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、千切り大根 バナナ	カレールー (アレルギーフリー)、塩、こしょう 米酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ミルクパン	ミルクパン	牛乳		
20 月	午前おやつ	せんべい	星たべよ			
	昼食	プルコギ丼 豆腐とわかめのスープ バナナ	米、なたね油、ごま油、すりごま、三温糖	牛肉 豆腐、わかめ	玉ねぎ、きゃべつ、人参、しめじ、えのきたけ、にら、にんにく きゃべつ、青ねぎ バナナ	しょう油、酒 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	飲むヨーグルト せんべい(2~5歳児クラス) せんべい(0~1歳児クラス)	甘辛せんべい ソフトせんべい	飲むヨーグルト		
21 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 かれないの照り焼き ごま和え みそ汁	米 三温糖 すりごま、三温糖	かれない 絹厚揚げ、みそ	きゃべつ、きゅうり、人参 大根、人参、青ねぎ	しょう油 しょう油、塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 大学芋	さつま芋、きび砂糖、なたね油、黒ごま	牛乳		しょう油
22 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	炊き込み御飯 じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	米 じゃが芋、なたね油、三温糖	鶏もも肉、油揚げ 豚ひき肉 豆腐、みそ	人参、干しいたけ 玉ねぎ、人参、三度豆 玉ねぎ、小松菜、えのきたけ	しょう油、みりん、塩、鰹だし、昆布 しょう油 煮干し
	午後おやつ	牛乳 マーブルケーキ	ホットケーキミックス、きび砂糖	牛乳 牛乳		ココア
23 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 筑前煮 みそ汁 みかん	米 突きこんにやく、三温糖、なたね油	鶏もも肉 油揚げ、みそ、わかめ	大根、人参、竹の子水煮、ごぼう、グリーンピース、干しいたけ 玉ねぎ、青ねぎ みかん	しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 五平餅	もち米、米、きび砂糖	牛乳 みそ		塩
24 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鮭のフライ ポイルブロッコリー みそ汁	米 パン粉、小麦粉、なたね油 マヨドレ さつま芋	さけ 絹厚揚げ、みそ	ブロッコリー、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	塩、こしょう 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 枝豆の塩茹で(3~5歳児クラス) 塩せんべい ポーロ(0~2歳児クラス)	塩せんべい ポーロ	牛乳	黒大豆枝豆 精華町産 黒大豆枝豆 使用	塩
27 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ご飯 鱈の煮つけ かぼちゃの含め煮 みそ汁	米 三温糖 三温糖	さわら 豆腐、みそ	かぼちゃ 玉ねぎ、小松菜、人参	しょう油 しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ	コーンご飯のおにぎり 小魚	米、もち米		コーン(冷凍)	しょう油、昆布、塩 ごま入り味付けいりこ
28 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鶏肉の唐揚げ ポイルブロッコリー みそ汁	米 片栗粉、なたね油 マヨドレ さつま芋	鶏もも肉、鶏むね肉 みそ、わかめ	土生姜 ブロッコリー、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油、酒、塩、こしょう 塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 りんご(3~5歳児クラス) バナナ(0~2歳児クラス)		牛乳	りんご バナナ	
29 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 かぼちゃポタージュ コールスローサラダ	米 バター、小麦粉、なたね油 なたね油、三温糖	鶏ひき肉、スキムミルク、生クリーム	かぼちゃ、玉ねぎ きゅうり、きゃべつ、人参、コーン(冷凍)、干しぶどう	塩、こしょう 米酢、塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	フレンチフライポテト(冷凍)、なたね油	牛乳		塩
30 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 肉じゃが ほうれん草の納豆和え みかん	米 じゃが芋、突きこんにやく、なたね油、三温糖	牛肉 挽きわり納豆	玉ねぎ、人参、三度豆 ほうれん草、人参 みかん	しょう油 しょう油
	午後おやつ	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	ホットケーキミックス、きび砂糖、なたね油、粉糖	牛乳 ヨーグルト(無糖)、卵		
31 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鯖の生姜煮 千切りの含め煮 みそ汁	米 三温糖 なたね油、三温糖 さつま芋	さば 油揚げ 豆腐、みそ、わかめ	土生姜 人参、千切り大根 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 スパゲティーナポリタン	スパゲティー、なたね油	牛乳 ロースハム短冊	玉ねぎ、人参、グリーンピース	ケチャップ、塩、こしょう



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

今月の給食目標・・・好き嫌いせずバランスよく食べましょう。