



10月献立表



★カミカミメニュー

☆松江の味めぐりメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	
1	水	牛乳	ごはん さんまの塩焼き ブロッコリーの和え物 なすの味噌汁 なし	米 さんま、塩 ブロッコリー、人参、パプリカ、マヨドレ、醤油、ごま油、鰹節 なす、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し なし	お茶 牛乳	
2	木	牛乳	中華風おこわ ★ささみグリスビー 春雨の酢の物 味噌スープ オレンジ	米、餅米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、醤油、みりん、中華味、ごま油 ささみ、パン粉、天ぷら粉、にんにく、醤油、みりん、油 春雨、きゅうり、人参、もやし、かにかま、醤油、砂糖、酢、ごま 長ねぎ、えのき、厚揚げ、チンゲン菜、味噌、中華味、鶏ガラ オレンジ	お茶 牛乳	
3	金	牛乳	ロールパン チキンポテトグラタン スパゲティータラダ オニオンスープ りんご	ロールパン 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、パセリ、チーズ、ケチャップ、ブイヨン サラスパ、レタス、人参、シーチキン、マヨドレ、塩 玉ねぎ、コーン、豆苗、ブイヨン、醤油、塩 りんご	お茶 牛乳 新米 おにぎり &浅漬け	
4	土	牛乳	ゆかりごはん 肉野菜炒め わかめスープ バナナ	米、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、焼き肉たれ わかめ、玉ねぎ、醤油、中華味、ごま油 バナナ	お茶 せんべい	
5	日					
6	月	牛乳、ボーロ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
7	火	牛乳	夕焼けごはん 卵焼きのそぼろかけ 大根のゆかり和え 豚汁 りんご	米、人参、ちりめんじゃこ、ごま、醤油、みりん 卵、鶏ミンチ、玉ねぎ、小松菜、醤油、みりん、中華味、片栗粉、油 大根、人参、青じそ、ゆかり、ごま、醤油 豚肉、玉ねぎ、ごぼう、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 じゃが芋 ボール	
8	水	牛乳	納豆丼 ごぼうとさつま芋サラダ 麩の味噌汁 オレンジ	米、豚ミンチ、レタス、納豆、醤油、砂糖、みりん ごぼうとさつま芋、ごぼう、人参、きゅうり、シーチキン、マヨドレ、醤油、砂糖 麩、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳 コーン 蒸しパン	
9	木	牛乳	レーズンパン さけのパン粉焼き 白菜サラダ 根菜シチュー キウイフルーツ	レーズンパン さけ、パセリ、パン粉、小麦粉、マヨドレ、塩 白菜、人参、パプリカ、豆苗、酢、醤油、砂糖 里芋、蓮根、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、豆乳、シチュールウ キウイフルーツ	お茶 牛乳 ビーフン	
10	金	牛乳	お弁当の日		お茶 牛乳 アップル パイ	
11	土	牛乳	鶏ごぼうおにぎり じゃが芋の味噌汁 バナナ	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、鰹節 玉ねぎ、じゃが芋、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 バナナ	お茶 ラスク	
12	日					
13	月		スポーツの日			
14	火	牛乳	ロールパン ひじきハンバーグ ☆あごの焼きサラダ さつま芋スープ りんご	ロールパン 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ひじき、豆腐、パン粉、塩、ケチャップ、中濃ソース あごの焼き、ブロッコリー、人参、キャベツ、ごま、マヨドレ さつま芋、玉ねぎ、パセリ、クルトン、醤油、ブイヨン りんご	お茶 牛乳 ★小魚 フライ	
15	水	牛乳	ごはん いとよりの西京焼き 3色酢の物 豆腐のすまし汁 オレンジ	米 いとより、味噌、みりん、マヨドレ 大根、人参、きゅうり、かにかま、酢、砂糖、醤油 玉ねぎ、豆腐、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳	
16	木	牛乳	ちゃんぽん麺 レバーのブルーン煮 チンゲン菜の磯香和え バナナ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、にら、にんにく、醤油、香味ペースト、鶏ガラ レバー、ブルーン、砂糖、みりん、醤油 チンゲン菜、人参、小松菜、もやし、味付けのり、醤油、ごま油 バナナ	お茶 牛乳 おかか おにぎり	

令和7年9月30日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
17	金	牛乳	ごはん さばの味噌煮 キャベツのごまマヨ和え 花麩のすまし汁 グレープフルーツ	米 さば、生姜、味噌、みりん、砂糖 キャベツ、人参、パセリ、コーン、ごま、マヨドレ 花麩、玉ねぎ、しめじ、三つ葉、醤油、塩、鰹節 グレープフルーツ	お茶 牛乳 ジャム サンド	
18	土	牛乳	レタスチャーハン 厚揚げスープ バナナ	米、レタス、玉ねぎ、人参、かにかま、醤油、中華味、ごま油 厚揚げ、玉ねぎ、豆苗、醤油、中華味 バナナ	お茶 クラッカー	
19	日				クラッカー	
20	月	牛乳	中華丼 バンサンスー わかめスープ クッキー うの花	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、片栗粉、ごま油 春雨、人参、レタス、コーン、ささみ、ごま、酢、砂糖、醤油 わかめ、長ねぎ、椎茸、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	お茶 牛乳 ★マシュマロ おこし	
21	火	牛乳	ごはん マーボー大根 ツナサラダ かぼちゃ煮 りんご	米 豚ミンチ、大根、玉ねぎ、人参、細ねぎ、味噌、中華味、ごま油、片栗粉 ツナ、人参、キャベツ、パプリカ、マヨドレ、塩 かぼちゃ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 りんご	お茶 牛乳 豆腐 ドーナツ	
22	水	牛乳	麦ごはん 焼きししゃも 福神漬け和え 鶏じゃが味噌汁 スナック キウイフルーツ	米、押麦 ししゃも キャベツ、人参、大根、福神漬け、醤油、砂糖、酢、ごま 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 餃子の皮 ピザ	
23	木	牛乳	マーガリンサンド タンドリーチキン 元気サラダ 野菜スープ スティック グレープフルーツ	食パン、マーガリン 鶏肉、カレー粉、ケチャップ、ヨーグルト、にんにく、塩 キャベツ、人参、ブロッコリー、カリフラワー、トマト、酢、醤油、砂糖、鰹節 セロリ、玉ねぎ、じゃが芋、醤油、中華味、鶏ガラ グレープフルーツ	お茶 牛乳 ☆あらめ おにぎり	
24	金	牛乳	ジャージャー麺 ★ちくわの磯辺揚げ 小松菜の煮浸し バナナ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、椎茸、細ねぎ、片栗粉、味噌、中華味、ごま油 ちくわ、青のり、てんぷら粉、油 小松菜、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 バナナ	お茶 牛乳 くず餅	
25	土	牛乳	カレーライス 野菜スティック オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、カレールウ きゅうり、人参、大根、マヨドレ、ケチャップ オレンジ	お茶 ポン菓子	
26	日					
27	月	牛乳	ごはん おさかなフライ きんぴらごぼう きのこ汁 パイナップル	米 はまち、小麦粉、パン粉、塩、中濃ソース ごぼう、人参、ピーマン、豚肉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 なめこ、舞茸、しめじ、玉ねぎ、大根、細ねぎ、味噌、煮干し パイナップル	お茶 牛乳 りんご ケーキ	
28	火	牛乳	クリームスパゲティ ぱりぱりサラダ フライドポテト クラッカー バナナ	スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、しめじ、牛乳、シチュールウ、塩、油 しゅうまいの皮、サニーレタス、人参、ブロッコリー、酢、醤油、砂糖 じゃが芋、ガーリックパウダー、片栗粉、塩 バナナ	お茶 牛乳 ★野菜 フリッツ	
29	水	牛乳	ごはん 揚げ鶏のねぎソース 大根サラダ 小松菜の味噌汁 オレンジ	米 鶏肉、レタス、生姜、細ねぎ、醤油、酢、砂糖、みりん、片栗粉、油 大根、豆苗、人参、コーン、マヨドレ、塩 小松菜、玉ねぎ、薄揚げ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳 オートミール クッキー	
30	木	牛乳	にらたまうどん さつま芋のオレンジ煮 ★切干大根の甘酢和え りんご	うどん、卵、豚肉、玉ねぎ、人参、にら、醤油、塩、片栗粉、鰹節 さつま芋、オレンジジュース、砂糖 切干大根、人参、白菜、豆苗、ささみ、酢、砂糖、醤油、ごま りんご	お茶 牛乳 五平餅	
31	金	牛乳	ツナピラフ スコップコロケ キャベツサラダ コーンスープ ビスケット キウイフルーツ	米、シーチキン、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、ブイヨン 鶏ミンチ、じゃが芋、人参、パン粉、パセリ、塩、中濃ソース、ケチャップ キャベツ、人参、きゅうり、青じそドレッシング コーン、玉ねぎ、人参、醤油、ブイヨン キウイフルーツ	お茶 牛乳 かぼちゃ クリーム サンド	

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ

