

※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き						
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		その他		
1	水	ハヤシライス 切干大根サラダ フルーツ（オレンジ） 	米(国産)・押麦・油 砂糖・オリーブ油	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ 切干大根・さやいんげん・赤ピーマン オレンジ		ハヤシルウ・トマトケチャップ 醤油・酢・本みりん		
2	木	サクサクコロッケ ウインナーと野菜のサラダ ごはん 白菜と青ねぎの味噌汁 フルーツ（黄桃）	コロッケ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	ウインナー 赤みそ・白みそ	キャベツ・コーン  白菜・青ねぎ 黄桃(缶詰)		醤油 だし		
3	金	鶏肉の塩こうじ焼 ごぼうサラダ ごはん 玉ねぎとわかめのスープ フルーツ（りんご）	油 青じそドレッシング・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉	ごぼう・人参 玉ねぎ・わかめ りんご		塩こうじ 塩 コンソメ		
6	月	味噌だれ肉団子 いんげん豆とツナのサラダ ごはん 小松菜と白菜のすまし汁 フルーツ（みかん）	砂糖・ごま油・白ごま・油・でん粉 砂糖・オリーブ油 米(国産)	肉団子・赤みそ ツナフレーク	しょうが・玉ねぎ・人参 さやいんげん・キャベツ・コーン・レモン果汁 白菜・小松菜 みかん(缶詰)		醤油・料理酒 酢・塩・醤油 だし・醤油・本みりん・塩		
7	火	カレイの煮付 もやしとブロッコリーのサラダ ごはん 花麩と豆腐のすまし汁 フルーツ（パイナップル）	砂糖 油・砂糖 米(国産) 花麩	黄金がれい 豆腐 	しょうが ブロッコリー・人参・太もやし パイナップル		醤油・料理酒・だし 醤油・酢 だし・醤油・本みりん・塩		
8	水	カレーライス 大根サラダ フルーツヨーグルト 	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・ごま油 砂糖	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 黄ピーマン・小松菜・大根 黄桃(缶詰)		カレールウ 醤油・酢		
9	木	けんちんうどん ポテトフライ フルーツ（バナナ） 	うどん ポテトフライ・油	鶏肉・生揚げ	大根・ごぼう・人参・青ねぎ バナナ		だし・白だし 塩		
10	金	豚と根菜の旨煮 しらすとキャベツのサラダ 麦入り菜飯ごはん もやしと青ねぎの味噌汁 フルーツ（オレンジ）	里芋・つきこんにゃく・油・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦	豚肉 しらす 赤みそ・白みそ	れんこん・人参・干しいたけ・さやいんげん キャベツ・玉ねぎ 菜めしの素 青ねぎ・太もやし オレンジ		和風だし・醤油・料理酒・本みりん 醤油・酢 だし 		
14	火	鶏肉の唐揚げ 平天と白菜の煮浸し ごはん お麩とほうれん草の味噌汁 ピーチゼリー 	でん粉・油 砂糖 米(国産) おつゆ麩 ピーチゼリーの素	鶏肉 平天 赤みそ・白みそ 	しょうが 白菜・人参 ほうれん草 白桃(缶詰)		醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし だし		
15	水	白身魚の和風ムニエル ナムル ごはん 玉ねぎとわかめのスープ フルーツ（オレンジ）	でん粉・油 砂糖 米(国産)	ホキ 	しょうが 切干大根・人参・チンゲン菜・にんにく 玉ねぎ・わかめ オレンジ		醤油・本みりん 醤油・塩 コンソメ		
16	木	スパゲティナポリタン ポテトサラダ フルーツポンチ 	スパゲティ・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 青りんごゼリーの素・砂糖	ウインナー	玉ねぎ・ピーマン・コーン・トマトピューレ 人参・きゅうり バナナ・みかん(缶詰)		塩・トマトケチャップ・コンソメ 塩		
21	火	豚肉のチャブチェ れんこんチップス ごはん ほうれん草と白菜のスープ フルーツ（パイナップル）	緑豆春雨・油・砂糖 油 米(国産)	豚肉	玉ねぎ・ピーマンミックス れんこん ほうれん草・白菜 パイナップル		醤油・本みりん・料理酒・鶏がらスープ 塩・コンソメ コンソメ 		
22	水	わかめラーメン ちくわと野菜のサラダ フルーツ（バナナ）	ラーメン・油 油・砂糖	豚肉 ちくわ	キャベツ・黄ピーマン・わかめ・青ねぎ・にんにく さやいんげん・人参 バナナ		醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん 醤油・酢		
23	木	肉団子の照り煮 ひじき煮 ごはん 大根とほうれん草のすまし汁 フルーツ（白桃）	油・砂糖・でん粉 砂糖 米(国産)	ミートボール 油揚げ	玉ねぎ・しょうが ひじき・人参 大根・ほうれん草 白桃(缶詰)		和風だし・醤油・本みりん 和風だし・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん・塩		
24	金	焼豚チャーハン 野菜コロッケ もやしと小松菜の中華スープ フルーツ（オレンジ） 	米(国産)・油 野菜コロッケ・油	焼豚 	玉ねぎ・コーン・人参 太もやし・小松菜 オレンジ		醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ		
27	月	メンチカツ キャベツとチンゲン菜のおかか和え ごはん 大根とえのきの味噌汁 フルーツ（黄桃）	油 米(国産)	メンチカツ かつお節 赤みそ・白みそ	キャベツ・チンゲン菜・人参 えのきだけ・大根 黄桃(缶詰)		トマトケチャップ・中濃ソース 醤油・本みりん・和風だし だし		
28	火	五目あんかけうどん ごまネーズサラダ フルーツ（バナナ）	うどん・でん粉 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま	豚肉・生揚げ 平天	人参・白菜・青ねぎ 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ		だし・白だし 塩		
★ 29	水	チーズハンバーグ ウインナーサラダ ピラフ チンゲン菜と玉ねぎのスープ パンケーキ 	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) ホットケーキミックス・砂糖・油	ハンバーグ・チーズ ウインナー 豆腐・豆乳	ブロッコリー・キャベツ コーン チンゲン菜・玉ねぎ		トマトケチャップ 塩 コンソメ・塩 コンソメ 		
30	木	サバの塩焼 切干大根の中華和え かやくごはん 花麩のすまし汁 フルーツ（パイナップル）	油 ごま油 米(国産) 花麩	さば 油揚げ	切干大根・きゅうり・黄ピーマン 人参・干しいたけ・グリーンピース 小松菜 パイナップル		塩 醤油・酢・本みりん 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし・醤油・本みりん・塩		
31	金	ハロウィンシチュー ミックスサラダ ロールパン フルーツ（オレンジ） 	油 砂糖・オリーブ油 ロールパン	鶏肉・牛乳 	かぼちゃ・しめじ・人参・玉ねぎ さやいんげん・大根・赤ピーマン・レモン果汁 オレンジ		クリームシチューミックス 酢・塩・醤油		
※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。				栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
				平均栄養価		367kcal	11.6g	9.1g	58mg

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



スプーンマークがある日はスプーンを持参して下さい。

☆ 栄養価は、昼食のみの表記となっております。

※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみメニュー									
日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き						
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他			
1	水	ハヤシライス 切干大根サラダ フルーツ（オレンジ） 	米(国産)・押麦・油 砂糖・オリーブ油	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ 切干大根・さやいんげん・赤ピーマン オレンジ	ハヤシルウ・トマトケチャップ 醤油・酢・本みりん			
2	木	サクサクコロッケ ウインナーと野菜のサラダ ごはん 白菜と青ねぎの味噌汁 フルーツ（黄桃）	コロッケ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	ウインナー 赤みそ・白みそ	キャベツ・コーン  白菜・青ねぎ 黄桃(缶詰)	醤油 だし			
3	金	鶏肉の塩こうじ焼 ごぼうサラダ ごはん 玉ねぎとわかめのスープ フルーツ（りんご）	油 青じそドレッシング・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉	ごぼう・人参 玉ねぎ・わかめ りんご	塩こうじ 塩 コンソメ			
6	月	味噌だれ肉団子 いんげん豆とツナのサラダ ごはん 小松菜と白菜のすまし汁 フルーツ（みかん）	砂糖・ごま油・白ごま・油・でん粉 砂糖・オリーブ油 米(国産)	肉団子・赤みそ ツナフレーク	しょうが・玉ねぎ・人参 さやいんげん・キャベツ・コーン・レモン果汁 白菜・小松菜 みかん(缶詰)	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 だし・醤油・本みりん・塩			
7	火	カレイの煮付 もやしとブロッコリーのサラダ ごはん 花麩と豆腐のすまし汁 フルーツ（パイナップル）	砂糖 油・砂糖 米(国産) 花麩	黄金がれい 豆腐 	しょうが ブロッコリー・人参・太もやし パイン	醤油・料理酒・だし 醤油・酢 だし・醤油・本みりん・塩			
8	水	カレーライス 大根サラダ フルーツヨーグルト 	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・ごま油 砂糖	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 黄ピーマン・小松菜・大根 黄桃(缶詰)	カレールウ 醤油・酢			
9	木	けんちんうどん ポテトフライ フルーツ（バナナ） 	うどん ポテトフライ・油	鶏肉・生揚げ	大根・ごぼう・人参・青ねぎ バナナ	だし・白だし 塩			
10	金	豚と根菜の旨煮 しらすとキャベツのサラダ 麦入り菜飯ごはん もやしと青ねぎの味噌汁 フルーツ（オレンジ）	里芋・つきこんにゃく・油・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦	豚肉 しらす 赤みそ・白みそ	れんこん・人参・干しいたけ・さやいんげん キャベツ・玉ねぎ 菜めしの素 青ねぎ・太もやし オレンジ	和風だし・醤油・料理酒・本みりん 醤油・酢 だし 			
14	火	鶏肉の唐揚げ 平天と白菜の煮浸し ごはん お麩とほうれん草の味噌汁 ピーチゼリー 	でん粉・油 砂糖 米(国産) おつゆ麩 ピーチゼリーの素	鶏肉 平天 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・人参 ほうれん草 白桃(缶詰)	醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし だし			
15	水	白身魚の和風ムニエル ナムル ごはん 玉ねぎとわかめのスープ フルーツ（オレンジ）	でん粉・油 砂糖 米(国産)	ホキ 	しょうが 切干大根・人参・チンゲン菜・にんにく 玉ねぎ・わかめ オレンジ	醤油・本みりん 醤油・塩 コンソメ			
16	木	スパゲティナポリタン ポテトサラダ フルーツポンチ 	スパゲティ・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 青りんごゼリーの素・砂糖	ウインナー	玉ねぎ・ピーマン・コーン・トマトピューレ 人参・きゅうり バナナ・みかん(缶詰)	塩・トマトケチャップ・コンソメ 塩			
17	金	炒り豆腐 パンプキンサラダ ごはん 大根とチンゲン菜の中華スープ フルーツ（黄桃）	油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	豆腐・牛肉	玉ねぎ・ピーマンミックス・しめじ・しょうが かぼちゃ・人参・ドライパセリ 大根・チンゲン菜 黄桃(缶詰)	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 鶏がらスープ			
20	月	白身魚フライ きんぴらごぼう 麦入りわかめごはん 玉ねぎと小松菜の味噌汁 フルーツ（オレンジ）	油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)・押麦	白身魚フライ 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参 わかめご飯の素 玉ねぎ・小松菜 オレンジ	中濃ソース 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 だし			
21	火	豚肉のチャプチェ れんこんチップス ごはん ほうれん草と白菜のスープ フルーツ（パイナップル）	緑豆春雨・油・砂糖 油 米(国産)	豚肉	玉ねぎ・ピーマンミックス れんこん ほうれん草・白菜 パイン	醤油・本みりん・料理酒・鶏がらスープ 塩・コンソメ コンソメ 			
22	水	わかめラーメン ちくわと野菜のサラダ フルーツ（バナナ）	ラーメン・油 油・砂糖	豚肉 ちくわ	キャベツ・黄ピーマン・わかめ・青ねぎ・にんにく さやいんげん・人参 バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん 醤油・酢			
23	木	肉団子の照り煮 ひじき煮 ごはん 大根とほうれん草のすまし汁 フルーツ（白桃）	油・砂糖・でん粉 砂糖 米(国産)	ミートボール 油揚げ	玉ねぎ・しょうが ひじき・人参 大根・ほうれん草 白桃(缶詰)	和風だし・醤油・本みりん 和風だし・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん・塩			
24	金	焼豚チャーハン 野菜コロッケ もやしと小松菜の中華スープ フルーツ（オレンジ） 	米(国産)・油 野菜コロッケ・油	焼豚 	玉ねぎ・コーン・人参 太もやし・小松菜 オレンジ	醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ			
27	月	メンチカツ キャベツとチンゲン菜のおかか和え ごはん 大根とえのきの味噌汁 フルーツ（黄桃）	油 米(国産)	メンチカツ かつお節 赤みそ・白みそ	キャベツ・チンゲン菜・人参 えのきたけ・大根 黄桃(缶詰)	トマトケチャップ・中濃ソース 醤油・本みりん・和風だし だし			
28	火	五目あんかけうどん ごまネーズサラダ フルーツ（バナナ）	うどん・でん粉 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま	豚肉・生揚げ 平天	人参・白菜・青ねぎ 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ	だし・白だし 塩			
★ 29	水	チーズハンバーグ ウインナーサラダ ピラフ チンゲン菜と玉ねぎのスープ パンケーキ 	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) ホットケーキミックス・砂糖・油	ハンバーグ・チーズ ウインナー 豆腐・豆乳	ブロッコリー・キャベツ コーン チンゲン菜・玉ねぎ	トマトケチャップ 塩 コンソメ・塩 コンソメ 			
30	木	サバの塩焼 切干大根の中華和え かやくごはん 花麩のすまし汁 フルーツ（パイナップル）	油 ごま油 米(国産) 花麩	さば 油揚げ	切干大根・きゅうり・黄ピーマン 人参・干しいたけ・グリーンピース 小松菜 パイン	塩 醤油・酢・本みりん 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし・醤油・本みりん・塩			
31	金	ハロウィンシチュー ミックスサラダ ロールパン フルーツ（オレンジ） 	油 砂糖・オリーブ油 ロールパン	鶏肉・牛乳 	かぼちゃ・しめじ・人参・玉ねぎ さやいんげん・大根・赤ピーマン・レモン果汁 オレンジ	クリームシチューミックス 酢・塩・醤油			
				栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	
※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。				平均栄養価	367kcal	11.6g	9.1g	58mg	

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



スプーンマークがある日はスプーンを持参して下さい。

☆ 栄養価は、昼食のみの表記となっております。



2025年10月 浜寺太陽幼稚園メニュー（3号）



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き					
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		
1	水	ハヤシライス 切干大根サラダ フルーツ（オレンジ）	米(国産)・押麦・油 砂糖・オリーブ油	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ 切干大根・さやいんげん・赤ピーマン オレンジ	ハヤシルウ・トマトケチャップ 醤油・酢・本みりん		
2	木	サクサクコロッケ ウインナーと野菜のサラダ ごはん 白菜と青ねぎの味噌汁 フルーツ（黄桃）	コロッケ・油 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	ウインナー 赤みそ・白みそ	キャベツ・コーン 白菜・青ねぎ 黄桃(缶詰)	醤油 だし		
3	金	鶏肉の塩こうじ焼 ごぼうサラダ ごはん 玉ねぎとわかめのスープ フルーツ（りんご）	油 青じそドレッシング・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉	ごぼう・人参 玉ねぎ・わかめ りんご	塩こうじ 塩 コンソメ		
6	月	味噌だれ肉団子 いんげん豆とツナのサラダ ごはん 小松菜と白菜のすまし汁 フルーツ（みかん）	砂糖・ごま油・白ごま・油・でん粉 砂糖・オリーブ油 米(国産)	肉団子・赤みそ ツナフレーク	しょうが・玉ねぎ・人参 さやいんげん・キャベツ・コーン・レモン果汁 白菜・小松菜 みかん(缶詰)	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 だし・醤油・本みりん・塩		
7	火	カレイの煮付 もやしとブロッコリーのサラダ ごはん 花麩と豆腐のすまし汁 フルーツ（パイナップル）	砂糖 油・砂糖 米(国産) 花麩	黄金がれい 豆腐	しょうが ブロッコリー・人参・太もやし パイナップル	醤油・料理酒・だし 醤油・酢 だし・醤油・本みりん・塩		
8	水	カレーライス 大根サラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・ごま油 砂糖	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 黄ピーマン・小松菜・大根 黄桃(缶詰)	カレールウ 醤油・酢		
9	木	けんちんうどん ポテトフライ フルーツ（バナナ）	うどん ポテトフライ・油	鶏肉・生揚げ	大根・ごぼう・人参・青ねぎ バナナ	だし・白だし 塩		
10	金	豚と根菜の旨煮 しらすとキャベツのサラダ 麦入り菜飯ごはん もやしと青ねぎの味噌汁 フルーツ（オレンジ）	里芋・つきこんにゃく・油・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦	豚肉 しらす 赤みそ・白みそ	れんこん・人参・干しいたけ・さやいんげん キャベツ・玉ねぎ 菜めしの素 青ねぎ・太もやし オレンジ	和風だし・醤油・料理酒・本みりん 醤油・酢 だし		
14	火	鶏肉の唐揚げ 平天と白菜の煮浸し ごはん お麩とほうれん草の味噌汁 ピーチゼリー	でん粉・油 砂糖 米(国産) おつゆ麩 ピーチゼリーの素	鶏肉 平天 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・人参 ほうれん草 白桃(缶詰)	醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし だし		
15	水	白身魚の和風ムニエル ナムル ごはん 玉ねぎとわかめのスープ フルーツ（オレンジ）	でん粉・油 砂糖 米(国産)	ホキ	しょうが 切干大根・人参・チンゲン菜・にんにく 玉ねぎ・わかめ オレンジ	醤油・本みりん 醤油・塩 コンソメ		
16	木	スパゲティナポリタン ポテトサラダ フルーツボンチ	スパゲティ・油 じゃが芋・マヨネースタイプ(卵不使用) 青りんごゼリーの素・砂糖	ウインナー	玉ねぎ・ピーマン・コーン・トマトピューレ 人参・きゅうり バナナ・みかん(缶詰)	塩・トマトケチャップ・コンソメ 塩		
17	金	炒り豆腐 パンプキンサラダ ごはん 大根とチンゲン菜の中華スープ フルーツ（黄桃）	油・砂糖 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	豆腐・牛肉	玉ねぎ・ピーマンミックス・しめじ・しょうが かぼちゃ・人参・ドライパセリ 大根・チンゲン菜 黄桃(缶詰)	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 鶏がらスープ		
20	月	白身魚フライ きんぴらごぼう 麦入りわかめごはん 玉ねぎと小松菜の味噌汁 フルーツ（オレンジ）	油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)・押麦	白身魚フライ 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参 わかめご飯の素 玉ねぎ・小松菜 オレンジ	中濃ソース 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 だし		
21	火	豚肉のチャプチェ れんこんチップス ごはん ほうれん草と白菜のスープ フルーツ（パイナップル）	緑豆春雨・油・砂糖 油 米(国産)	豚肉	玉ねぎ・ピーマンミックス れんこん ほうれん草・白菜 パイナップル	醤油・本みりん・料理酒・鶏がらスープ 塩・コンソメ コンソメ		
22	水	わかめラーメン ちくわと野菜のサラダ フルーツ（バナナ）	ラーメン・油 油・砂糖	豚肉 ちくわ	キャベツ・黄ピーマン・わかめ・青ねぎ・にんにく さやいんげん・人参 バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん 醤油・酢		
23	木	肉団子の照り煮 ひじき煮 ごはん 大根とほうれん草のすまし汁 フルーツ（白桃）	油・砂糖・でん粉 砂糖 米(国産)	ミートボール 油揚げ	玉ねぎ・しょうが ひじき・人参 大根・ほうれん草 白桃(缶詰)	和風だし・醤油・本みりん 和風だし・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん・塩		
24	金	焼豚チャーハン 野菜コロッケ もやしと小松菜の中華スープ フルーツ（オレンジ）	米(国産)・油 野菜コロッケ・油	焼豚	玉ねぎ・コーン・人参 太もやし・小松菜 オレンジ	醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ		
27	月	メンチカツ キャベツとチンゲン菜のおかか和え ごはん 大根とえのきの味噌汁 フルーツ（黄桃）	油 米(国産)	メンチカツ かつお節 赤みそ・白みそ	キャベツ・チンゲン菜・人参 えのきたけ・大根 黄桃(缶詰)	トマトケチャップ・中濃ソース 醤油・本みりん・和風だし だし		
28	火	五目あんかけうどん ごまネースサラダ フルーツ（バナナ）	うどん・でん粉 さつま芋・マヨネースタイプ(卵不使用)・白ごま	豚肉・生揚げ 平天	人参・白菜・青ねぎ 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ	だし・白だし 塩		
★ 29	水	チーズハンバーグ ウインナーサラダ ピラフ チンゲン菜と玉ねぎのスープ パンケーキ	油 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産) ホットケーキミックス・砂糖・油	ハンバーグ・チーズ ウインナー 豆腐・豆乳	ブロッコリー・キャベツ コーン チンゲン菜・玉ねぎ	トマトケチャップ 塩 コンソメ・塩 コンソメ		
30	木	サバの塩焼 切干大根の中華和え かやくごはん 花麩のすまし汁 フルーツ（パイナップル）	油 ごま油 米(国産) 花麩	さば 油揚げ	切干大根・きゅうり・黄ピーマン 人参・干しいたけ・グリーンピース 小松菜 パイナップル	塩 醤油・酢・本みりん 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし・醤油・本みりん・塩		
31	金	ハロウィンシチュー ミックスサラダ ロールパン フルーツ（オレンジ）	油 砂糖・オリーブ油 ロールパン	鶏肉・牛乳	かぼちゃ・しめじ・人参・玉ねぎ さやいんげん・大根・赤ピーマン・レモン果汁 オレンジ	クリームシチューミックス 酢・塩・醤油		
※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。				栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
				平均栄養価	395kcal	11.8g	10.5g	91mg

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

月＝マンナビスケット

水＝マンナウエハース

金＝星たべよ

全種類

火＝ソフトせんべい

木＝やわらかおかき(のり塩)

卵を含まないお菓子です

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食を合わせた表記となっております。



2025年10月 浜寺太陽幼稚園 午後おやつメニュー（3号）



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

日付	曜日	献立	材料
1	水	マスカットフルーツゼリー 牛乳	マスカットゼリーの素 パイン（缶詰） 牛乳
2	木	カレー蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・カレーパウダー・砂糖 豆乳・油・ウインナー 牛乳
3	金	かぼちゃマフィン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・かぼちゃ 牛乳
6	月	豆腐のふんわりクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐 牛乳
7	火	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・油 ヨーグルト・いちごジャム 牛乳
8	水	お麩のシュガーラスク 牛乳	おつゆ麩・マーガリン グラニュー糖 牛乳
9	木	しらすおにぎり 牛乳	米(国産)・しらす 醤油 牛乳
10	金	アップルポテト 牛乳	さつま芋・豆乳 りんごジャム・砂糖 牛乳
14	火	ちんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 塩・油 牛乳
15	水	チーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油・ミックスチーズ 牛乳
16	木	甘味噌おにぎり 牛乳	米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖 牛乳
17	金	きなこトースト 牛乳	食パン・マーガリン 砂糖・きな粉 牛乳
20	月	黒糖パンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・黒砂糖・砂糖 豆腐・豆乳・油 牛乳
21	火	アップルフルーツゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素 黄桃(缶詰) 牛乳
22	水	菜飯おにぎり 牛乳	米(国産) 菜めしの素 牛乳
23	木	キャロットマフィン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・マーガリン 豆乳・人参 牛乳
24	金	おさつ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・さつま芋 牛乳
27	月	ふわふわかぼちゃクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・かぼちゃ 牛乳
28	火	昆布おにぎり 牛乳	米(国産) 塩昆布 牛乳
29	水	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
30	木	野菜パンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・豆腐 野菜&果物ジュース・油 牛乳
31	金	おかかおにぎり 牛乳	米(国産)・かつお節 醤油 牛乳
栄養価平均値			エネルギー178Kcal たんぱく質4.6 g 脂質5.8 g カルシウム95mg

*材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

※午後おやつには全日、無調整牛乳70ccを飲みます。