

☆2025年10月給食献立表☆ 共栄保育園・みのり園【献立テーマ：秋が旬の食材】

曜日	月 27	火 14・28	水 1・15・29	木 2・16・30	金 3・17・31	土 4・18
献立名	新米おにぎり 豚汁 梨(幼・ばんだ) / バナナ	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 磯辺和え かきたま汁	ふりかけごはん 豚さつま 豆腐となめこのみそ汁	パン ツナサラダ 具だくさんボトフ	ごはん 鶏の照り焼き ほうれん草のごま和え 南瓜のみそ汁	サンドイッチ 牛乳 バナナ
	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 バターロール 2個 2個 南瓜パン 2個	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 サンドイッチ・卵・乳 1ヶ 1ヶ →卵乳ア・完了)
主食	★☆ 塩 適宜 適宜 ★手作り梅 4 3.2 ★☆ちりめんじゃこ 3 2.4 小松菜 5 4 ごま油 0.4 0.32 いりごま 0.4 0.32 三温糖 0.1 0.08 薄口醤油 0.2 0.16	サケ 50 40 塩 0.1 0.1 玉ねぎ 1 0.8 パセリ 適宜 適宜 マヨドレ 5 4 牛乳 2 1.6 粉チーズ※乳 1.5 1.2 ほうれん草 20 16 白菜 25 20 人参 10 8 刻みのり 0.3 0.24 濃口醤油 1.2 0.96 みりん 0.3 0.24	豚もも肉 30 24 砂糖 1 0.8 薄口醤油 2.5 2 みりん 2.5 2 さつまいも 35 28 小松菜 7 5.6 しめじ 10 8 豆腐 20 16 なめこ 10 8 米みそ 6.5 6 だし汁 120 96	*完了・アレルギー児 わかめ 0.4 0.3 ツナフレーク 10 8 きゃべつ 25 20 人参 10 8 ホールコーン(完了) 5 4 砂糖 0.8 0.6 塩 0.3 0.2 米酢 1.1 0.9 サラダ油 1.8 1.4 ウィンナー 25 20 じゃが芋 30 24 人参 20 16 玉ねぎ 15 12 しめじ 10 8 パセリ 適宜 適宜 塩 0.4 0.32 だし汁 120 96	鶏もも肉(からあげ) 60 48 生姜汁 0.2 0.2 砂糖 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 ほうれん草 30 24 人参 8 6.4 竹輪(完了×) 6 4.8 砂糖 1.5 1.2 すりごま 1 0.8 濃口醤油 1.5 1.2 油揚げ 10 8 葱 2 1.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *ひよこ・アレルギー児 牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 バナナ 1/2本 1/2本
	豚バラ肉 30 24 大根 15 12 人参 15 12 豆腐 15 12 しめじ 5 4 葱 3 2.4 じゃが芋 20 16 米みそ 6.5 6 だし汁 120 96 梨 1/8個 1/8個 バナナ 1/2本	卵 15 12 →卵ア) 豆腐 わかめ 0.2 0.16 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96				
献立名	牛乳 焼き芋	牛乳 さかなっこ(幼) 南瓜ボーロ(乳) チーズ	牛乳(1・15日) ココアマフィン(1・15日) ヨーグルト(29日) ミニ野菜スティック(29日)	牛乳 ドーナツ 一口ゼリー	牛乳 おこめバフ	牛乳 袋菓子
	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 さつまいも 70 50	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 さかなっこ 1本 南瓜ボーロ(乳) 18 チーズ※乳 1本 1本	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 サラダ油 6.6 5.3 水 13 11 砂糖 6.6 5.3 ベーキングパウダー 0.6 0.5 薄力粉 12 9.6 ココア 1.6 1.3 ヨーグルト・加糖 75 75 →乳ア) 豆乳ヨーグルト ミニ野菜スティック 1p 1/2p	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 カルテッドーナツ※卵乳 2個 2個 ※0・1歳は1個 一口ゼリー 1個 1個	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 おこめバフ塩 1P 1/2P	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 袋菓子
献立名	牛乳 焼き芋	牛乳 さかなっこ(幼) 南瓜ボーロ(乳) チーズ	牛乳(1・15日) ココアマフィン(1・15日) ヨーグルト(29日) ミニ野菜スティック(29日)	牛乳 ドーナツ 一口ゼリー	牛乳 おこめバフ	牛乳 袋菓子
	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 さつまいも 70 50	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 さかなっこ 1本 南瓜ボーロ(乳) 18 チーズ※乳 1本 1本	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 サラダ油 6.6 5.3 水 13 11 砂糖 6.6 5.3 ベーキングパウダー 0.6 0.5 薄力粉 12 9.6 ココア 1.6 1.3 ヨーグルト・加糖 75 75 →乳ア) 豆乳ヨーグルト ミニ野菜スティック 1p 1/2p	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 カルテッドーナツ※卵乳 2個 2個 ※0・1歳は1個 一口ゼリー 1個 1個	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 おこめバフ塩 1P 1/2P	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 袋菓子
献立名	牛乳 焼き芋	牛乳 さかなっこ(幼) 南瓜ボーロ(乳) チーズ	牛乳(1・15日) ココアマフィン(1・15日) ヨーグルト(29日) ミニ野菜スティック(29日)	牛乳 ドーナツ 一口ゼリー	牛乳 おこめバフ	牛乳 袋菓子
	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 さつまいも 70 50	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 さかなっこ 1本 南瓜ボーロ(乳) 18 チーズ※乳 1本 1本	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 サラダ油 6.6 5.3 水 13 11 砂糖 6.6 5.3 ベーキングパウダー 0.6 0.5 薄力粉 12 9.6 ココア 1.6 1.3 ヨーグルト・加糖 75 75 →乳ア) 豆乳ヨーグルト ミニ野菜スティック 1p 1/2p	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 カルテッドーナツ※卵乳 2個 2個 ※0・1歳は1個 一口ゼリー 1個 1個	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 おこめバフ塩 1P 1/2P	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 袋菓子
献立名	牛乳 焼き芋	牛乳 さかなっこ(幼) 南瓜ボーロ(乳) チーズ	牛乳(1・15日) ココアマフィン(1・15日) ヨーグルト(29日) ミニ野菜スティック(29日)	牛乳 ドーナツ 一口ゼリー	牛乳 おこめバフ	牛乳 袋菓子
	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 さつまいも 70 50	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 さかなっこ 1本 南瓜ボーロ(乳) 18 チーズ※乳 1本 1本	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 サラダ油 6.6 5.3 水 13 11 砂糖 6.6 5.3 ベーキングパウダー 0.6 0.5 薄力粉 12 9.6 ココア 1.6 1.3 ヨーグルト・加糖 75 75 →乳ア) 豆乳ヨーグルト ミニ野菜スティック 1p 1/2p	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 カルテッドーナツ※卵乳 2個 2個 ※0・1歳は1個 一口ゼリー 1個 1個	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 おこめバフ塩 1P 1/2P	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 袋菓子

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。

★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。

☆2025年10月給食献立表☆ 共栄保育園・みのり園【献立テーマ：秋が旬の食材】

曜日	月 6・20	火 7・21	水 8・22	木 9・23	金 10・24	土 11・25
献立名	わかめうどん バナナ(6日) まめまめサラダ(20日)	中華丼 中華スープ	ごはん 豆腐ハンバーグ 人参しりしり コンソメスープ	ごはん 赤魚の照り焼き 五色和え 麩とわかめのみそ汁	カツカレー(10日) 秋たっぷりカレー(24日) ごまドレサラダ	サンドイッチ 牛乳 バナナ
主食	幼児 乳児 茹でうどん 150 100	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 60 50	幼児 乳児 サンドイッチ・卵・乳 1ヶ 1ヶ →卵乳ア・完了)
副食	鶏もも肉(皮無し) 20 16 人参 8 6.4 わかめ 0.4 0.3 しめじ 10 8 玉ねぎ 12 9.6 薄口醤油 6 4.8 だし汁 140 112 バナナ 1/2本 1/2本 大豆水煮 10 8 玉葱 10 8 人参 10 8 胡瓜 10 8 チーズ※乳 4 3.2 ホールコーン(完了X) 5 4 パセリ 0.5 0.4 砂糖 0.8 0.6 塩 0.3 0.2 米酢 1.1 0.9 サラダ油 1.8 1.4	豚もも肉 25 20 白菜 35 28 しめじ 15 12 人参 20 16 土生姜 0.3 0.24 にんにく 0.3 0.24 ごま油 2 1.6 酒 2 1.6 鶏がらスープ 1 0.8 水 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜 えのき 8 6.4 葱 1 0.8 大根 20 16 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープ 1.5 1.2 水 120 96	国産豆腐のハンバーグ 60 40 *乳児2/3カット ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8 人参 40 32 ツナ 10 8 みりん 1 0.8 顆粒だし 0.3 0.24 薄口醤油 0.5 0.4 サラダ油 適宜 適宜 玉ねぎ 18 14 じゃがいも 15 12 水 120 96 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4	赤魚 50 40 生姜汁 0.2 0.2 砂糖 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 小松菜 15 12 もやし 12 9.6 人参 8 6.4 しめじ 6 4.8 ホールコーン 3 2.4 かつお節 1.2 1 薄口醤油 2 1.6 麩 1 0.8 わかめ 0.2 0.2 みみそ 6.5 6 だし汁 120 96	ヒレカツ※卵乳 1/2枚 1/2枚 *10日のみ ひよこワインナー1本 →卵乳ア) ウィンナー 合い挽きミンチ 20 16 人参 20 16 玉ねぎ 20 16 南瓜 20 16 (24日) 合い挽きミンチ 20 16 人参 20 16 玉葱 20 16 里芋 35 28 マッシュルーム 10 8 舞茸 10 8 カレールウ※乳 10 8 →乳ア) 乳なしカレールウ 水 60 48 キャベツ 15 12 ブロッコリー 20 16 人参 10 8 ホールコーン(完了X) 5 4 マヨドレ 3 2.4 砂糖 1.5 1.2 米酢 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4 ごま油 0.4 0.3	南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *ひよこ・アレルギー児 牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 バナナ 1/2本 1/2本 11日運動会 (雨の場合お弁当日)
献立名	牛乳 クラッカー 月見ゼリー(6日幼児・2歳) 一口ゼリー	牛乳 コンソメコーン	ヨーグルト 豆乳クッキー	牛乳 かりんとう(幼) おせんべいサラダ味・チーズ(乳)	牛乳 カルテツスティック ミルクチップ(幼・2歳児)	牛乳 袋菓子
おやつ	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 クラッカー 1袋 1袋 ※全クラス 月見ゼリー 1個 ※幼児・2歳 一口ゼリー 2個 1個 ※0・1歳 ※20日全クラス	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 コンソメコーン 1袋 1/2袋 ※7日ぞうろのみ お茶 アイス※卵乳 40 きらきらトッピング 適量	ヨーグルト・加糖 75 75 豆乳クッキー 1P 1P	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 かりんとう 1袋 おせんべいサラダ味 1袋 チーズ※乳 1本	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 カルテツスティック 1袋 1袋 ミルクチップ※乳 1個 1個	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 袋菓子

★10/10(金)運動会の前日、  
うどん会がんばれ!メニューとして  
『自分に勝つ!(ゴロ合わせで)』カツカレー  
を食べます!給食室からも応援してます! 🍴

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。  
★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。

# ☆2025年10月きりん組献立表☆ みのり園

曜日	月	火	水	木	金	土
献立名	カレーライス	焼きうどん	パン	炊き込みご飯	わかめおにぎり	具だくさんうどん
	シーザーサラダ	みそ汁 ヨーグルト	青じそサラダ コーンスープ	みそ汁 フルーツゼリー	具だくさん汁 チーズ	ヨーグルト
主食	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 ゆでうどん 150 100	幼児 乳児 パン (イオン) ※卵乳 2個 1.5個	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40 炊き込みわかめ	幼児 乳児 ゆでうどん 150 100
	きりん組夕食  材料	鶏ミンチ 20 16	豚バラ肉 15 12	キャベツ 20 16	サケ 25 20	鶏もも肉 (細切れ) 15 12
人参 15 12		キャベツ 15 12	ブロッコリー 10 8	人参 8 6.4	大根 12 9.6	豆腐 20 16
玉ねぎ 15 12		人参 15 12	人参 8 6.4	しめじ 8 6.4	人参 10 8	葱 1 0.8
南瓜 15 12		玉ねぎ 10 8	青じそドレッシング 3 2.4	油揚げ 3 2.4	玉ねぎ 10 8	キャベツ 20 16
カレールウ※乳 10 8		焼きそばソース 適宜 適宜		塩 0.3 0.24	えのき 6 4.8	しめじ 8 6.4
一乳ア) 乳なしカレールウ			コーンスープ※乳 120 96	薄口醤油 2 1.6	木綿豆腐 15 12	だし汁 120 96
		わかめ 0.2 0.16	(イオン)	みりん 1 0.8	葱 1 0.8	白だし 30 24
キャベツ 20 16		もやし 5 4		だし昆布	米みそ 6.5 5.2	酒 3 2.4
きゅうり 15 12		米みそ 6.5 5.2			だし汁 120 96	
人参 10 8		だし汁 120 96		人参 12 9.6		ヨーグルト・加糖 75 75
シーザードレッシング※卵乳 3 2.4		ヨーグルト※乳 75 75		木綿豆腐 10 8	チーズ※乳 1本	一乳ア) 豆乳ヨーグルト
		一乳ア) 豆乳ヨーグルト		米みそ 6.5 5.2		
			だし汁 120 96			
			フルーツゼリー 1個 1個			

# ☆2025年10月離乳食献立表☆

# 共栄保育園・みのり園

	月 27	火 14・28	水 1・15・29	木 2・16・30	金 3・17・31	土 4・18
<b>中期</b> 7～8ヵ月頃	・7分粥 ・しらすと野菜煮 <small>人参・じゃがいも・玉ねぎ</small> ・野菜スープ	・7分粥 ・鮭と野菜煮 <small>ほうれん草・人参・玉ねぎ</small> ・野菜スープ	・7分粥 ・豆腐と野菜煮 <small>人参・小松菜・さつまいも</small> ・野菜スープ	・7分粥 ・カレーと野菜煮 <small>キャベツ・人参・ブロッコリー</small> ・野菜スープ	・7分粥 ・豆腐と野菜煮 <small>南瓜・人参・大根</small> ・野菜スープ	18日 <b>運動会予備日</b>
	・5分粥/軟飯 ・しらすと野菜煮 <small>人参・じゃがいも・玉ねぎ</small> ・野菜スープ	・5分粥/軟飯 ・鮭と野菜煮 <small>ほうれん草・人参・玉ねぎ</small> ・野菜スープ	・5分粥/軟飯 ・豆腐と野菜煮 <small>人参・小松菜・さつまいも</small> ・野菜スープ	・5分粥/軟飯 ・カレーと野菜煮 <small>キャベツ・人参・ブロッコリー</small> ・野菜スープ	・5分粥/軟飯 ・鶏団子と野菜煮 <small>南瓜・人参・大根</small> ・野菜スープ	
<b>完了期</b> 12～18ヵ月頃	新米おにぎり 豚汁 バナナ	ごはん <small>鮭のマヨネーズ焼き</small> 磯辺和え かきたま汁	ふりかけごはん 豚さつま みそ汁	南瓜パン ツナサラダ 具だくさんポトフ	ごはん 鶏のてりやき <small>ほうれん草のごま和え</small> 南瓜のみそ汁	ツナサンド バナナ 牛乳 <b>※18日はお弁当日</b>
<b>おやつ</b>	牛乳 焼き芋	牛乳 南瓜ボーロ チーズ	牛乳 (1・15日) ココアマフィン (1・15日) ヨーグルト (29日) ミニ野菜スティック(29日)	牛乳 ドーナツ 一口ゼリー	牛乳 おこめパフ	牛乳 袋菓子

# ☆2025年10月離乳食献立表☆

# 共栄保育園・みのり園

	月 6・20	火 7・21	水 8・22	木 9・23	金 10・24	土 11・25
<b>中期</b> 7～8ヵ月頃	・7分粥 ・豆腐と野菜煮 南瓜・人参・玉ねぎ ・野菜スープ	・7分粥 ・豆腐と野菜煮 白菜・大根・人参 ・野菜スープ	・7分粥 ・豆腐と野菜煮 人参・ブロッコリー・じゃが芋 ・野菜スープ	・7分粥 ・カレーと野菜煮 人参・玉ねぎ・キャベツ ・野菜スープ	・7分粥 ・豆腐と野菜煮 南瓜・人参・玉ねぎ ・野菜スープ	11日 運動会
	・5分粥/軟飯 ・鶏団子と野菜煮 南瓜・人参・玉ねぎ ・野菜スープ	・5分粥/軟飯 ・豆腐と野菜煮 白菜・大根・人参 ・野菜スープ	・5分粥/軟飯 ・豆腐と野菜煮 人参・ブロッコリー・じゃが芋 ・野菜スープ	・5分粥/軟飯 ・カレーと野菜煮 人参・玉ねぎ・キャベツ ・野菜スープ	・5分粥/軟飯 ・鶏団子と野菜煮 南瓜・人参・玉ねぎ ・野菜スープ	
<b>後期</b> 9～11ヵ月頃	わかめうどん バナナ(6日) まめまめサラダ(20日)	中華丼 中華スープ	ごはん 豆腐ハンバーグ 人参しりしり コンソメスープ	ごはん 赤魚の照り焼き 五色和え 麩とわかめのみそ汁	ウインナーカレー(10日) 秋たっぷりカレー(24日) ごまどれさらだ	ツナサンド バナナ 牛乳
	<b>完了期</b> 12～18ヵ月頃	牛乳 クラッカー 一口ゼリー	牛乳 コンソメコーン	ヨーグルト 豆乳クッキー	牛乳 おせんべいサラダ味 チーズ	牛乳 カルテツスティック
<b>おやつ</b>	牛乳 クラッカー 一口ゼリー	牛乳 コンソメコーン	ヨーグルト 豆乳クッキー	牛乳 おせんべいサラダ味 チーズ	牛乳 カルテツスティック	牛乳 袋菓子