

10月給食献立表(完了食)

令和7年10月1日 めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付						
昼食	今年は、毎月1品世界各地の様々な料理を取り入れていきます。 20日(月) 【肉団子のクリームソース掛け】 ドイツ料理で本場ではケーニヒスベルク(地名)クロプセ(団子)と呼ばれています。寒さの厳しい冬は作物を収穫できない地域が多いため、保存食の文化が発達し、特にじゃがいもは長期保存がきくため、重宝されるそうです。	1 ごはん ポークチャップ スティックきゅうり スープ ヨーグルト	2 ごはん 鮭煮 キャベツ和え みそ汁 フルーツ	3 ごはん 鶏肉煮 さつま芋サラダ スープ ゼリー	4 五目うどん さつま芋煮 フルーツ	
午後のおやつ		お菓子 牛乳	ヨーグルト 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 麦茶	
食材		米、人参、ピーマン、玉ねぎ、豚肉、きゅうり、じゃが芋	米、鮭、万能ねぎ、大根、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、わかめ	米、人参、玉ねぎ、さつまいも、鶏肉、キャベツ	うどん、鶏肉、ほうれん草、人参、ねぎ、さつま芋	

日付	6	7	8	9	10	11
昼食	ごはん 鶏肉煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 鱈煮 もやしナムル スープ フルーツ	ミートソーススパゲッティ 中華風ポテトサラダ スープ フルーツ	ごはん 豚肉煮 じゃが芋煮 みそ汁 ゼリー	中華丼 鮭煮 みそ汁 ヨーグルト	醤油ラーメン 豚肉煮 フルーツ
午後のおやつ	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	青のりおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 麦茶
食材	米、鶏肉、人参、ブロッコリー、なす、油揚げ	米、鱈、もやし、小松菜、ちくわ、えのき	スパゲッティ、玉ねぎ、人参、豚肉、じゃが芋、きゅうり、わかめ、かにかま、かぶ	米、豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、わかめ	米、椎茸、小松菜、ねぎ、鮭、人参、白菜、絹豆腐、なめこ	中華麺、コーン、玉ねぎ、もやし、豚肉

日付	13	14	15	16	17	18
昼食	スポーツの日	おにぎり なめたけ和え 鶏肉煮 豚汁 フルーツ	食パン 鶏肉煮 スープ バナナヨーグルト	ごはん 肉みぞれこん 即席漬け すまし汁 ゼリー	秋野菜カレー マカロニサラダ スープ フルーツ	ナポリタン キャベツサラダ スープ フルーツ
午後のおやつ		さつまいも 牛乳	しらすおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 麦茶
食材		米、鮭、ツナ、なめたけ、白菜、ほうれん草、鶏肉、大根、人参、ごぼう、ねぎ、白滝、豚肉	食パン、鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、青梗菜	米、豚肉、蓮根、万能ねぎ、人参、キャベツ、かぶ、椎茸、ほうれん草	米、人参、玉ねぎ、さつま芋、南瓜、舞茸、ハム、コーン、きゅうり、マカロニ、わかめ	スパゲッティ、ピーマン、玉ねぎ、ハム、コーン、人参、キャベツ、じゃが芋

日付	20	21	22	23	24	25
昼食	食パン 鶏肉煮 マッシュポテト 野菜スープ フルーツ	ごはん 豚肉煮 切干大根煮 すまし汁 フルーツ	タンメン 鮭煮 フルーツヨーグルト	ごはん 肉じゃが たたききゅうり みそ汁 ゼリー	納豆ごはん 鮭煮 すき昆布煮 みそ汁 フルーツ	シャージャァー麺 ささみ煮 スープ フルーツ
午後のおやつ	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	おにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
食材	食パン、鶏肉、じゃが芋、キャベツ、もやし、人参	米、豚肉、切干大根、絹さや、さつま揚げ、白滝、人参、玉ねぎ	中華麺、豚肉、もやし、人参、玉ねぎ、きくらげ、ねぎ、鮭	米、じゃが芋、人参、玉ねぎ、絹さや、鮭、きゅうり、赤パプリカ、豆腐、なめこ	米、納豆、鮭、すき昆布、人参、白滝、絹さや、大根、油揚げ、竹輪	中華麺、鶏肉、玉ねぎ、きゅうり、えのき

日付	27	28	29	30	31	
昼食	ごはん 煮魚 ささみときゅうりの和え物 炒め野菜のみそ汁 ヨーグルト	ごはん 肉豆腐 野菜和え みそ汁 フルーツ	野菜うどん じゃが芋煮 フルーツ	ごはん 鮭煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 ゼリー	食パン 鶏肉煮 キャベツサラダ スープ フルーツ	
午後のおやつ	お菓子 麦茶	お菓子 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	ちんすこう 牛乳	お菓子 牛乳	
食材	米、カレイ、ささみ、きゅうり、もやし、ごぼう、玉ねぎ	米、豚肉、玉葱、万能ねぎ、木綿豆腐、大根、人参、ハム、コーン、ほうれん草、わかめ	うどん、万能ねぎ、人参、鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋	米、鮭、玉ねぎ、ハム、赤パプリカ、黄パプリカ、ブロッコリー、キャベツ	食パン、鶏肉、きゅうり、コーン、キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋	



10月給食献立表(後期食)

令和7年10月1日 めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	今年、毎月1品世界各地の様々な料理を取り入れていきます。 20日(月) 【肉団子のクリームソース掛け】 ドイツ料理で本場ではケーニヒスベルク(地名)クロプセ(団子)と呼ばれています。寒さの厳しい冬は作物を収穫できない地域が多いため、保存食の文化が発達し、特にじゃがいもは長期保存がきくため、重宝されるそうです。					
昼食	1 軟飯 豚肉煮 きゅうりサラダ スープ ヨーグルト 2 軟飯 鮭煮 キャベツ和え みそ汁 フルーツ 3 軟飯 鶏肉煮 さつま芋サラダ スープ ゼリー 4 うどん じゃが芋煮 フルーツ					
午後のおやつ	お菓子 麦茶 ヨーグルト 麦茶 お菓子 麦茶 お菓子 麦茶					
食材	米、人参、ピーマン、玉ねぎ、豚肉、きゅうり、じゃが芋 米、鮭、大根、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、わかめ 米、人参、玉ねぎ、さつまいも、鶏肉、キャベツ うどん、鶏肉、ほうれん草、人参、ねぎ、さつま芋					

日付	6	7	8	9	10	11
昼食	軟飯 鶏肉煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 フルーツ	軟飯 鰯煮 もやしサラダ スープ フルーツ	ミートソーススパゲッティ ポテトサラダ スープ フルーツ	軟飯 豚肉煮 じゃが芋煮 みそ汁 ゼリー	軟飯/野菜煮 鮭煮 みそ汁 ヨーグルト	うどん 豚肉煮 フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	青のりおじや 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
食材	米、鶏肉、人参、ブロッコリー、なす	米、鰯、もやし、小松菜、えのき	スパゲッティ、玉ねぎ、人参、豚肉、じゃが芋、きゅうり、わかめ、かぶ	米、豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、わかめ	米、椎茸、小松菜、ねぎ、鮭、人参、白菜、絹豆腐、なめこ	うどん、玉ねぎ、もやし、豚肉

日付	13	14	15	16	17	18
昼食	スポーツの日	軟飯 なめたけ和え 鶏肉煮 豚汁 フルーツ	食パン 鶏肉煮 スープ バナナヨーグルト	軟飯 肉みぞれこん 即席漬け すまし汁 ゼリー	軟飯/野菜煮 マカロニサラダ スープ フルーツ	スープスパゲッティ キャベツサラダ スープ フルーツ
午後のおやつ		さつまいも 麦茶	しらすおじや 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
食材		米、鮭、ツナ、なめたけ、白菜、ほうれん草、鶏肉、大根、人参、ごぼう、ねぎ、豚肉	食パン、鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、青梗菜	米、豚肉、蓮根、万能ねぎ、人参、キャベツ、かぶ、椎茸、ほうれん草	米、人参、玉ねぎ、さつま芋、南瓜、舞茸、きゅうり、マカロニ、わかめ	うどん、ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃが芋

日付	20	21	22	23	24	25
昼食	食パン 鶏肉煮 マッシュポテト 野菜スープ フルーツ	軟飯 豚肉煮 切干大根煮 すまし汁 フルーツ	タンメン 鮭煮 フルーツヨーグルト	軟飯 肉じゃが たたききゅうり みそ汁 ゼリー	軟飯/納豆 鰯煮 野菜煮 みそ汁 フルーツ	ラーメン ささみ煮 スープ フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	おじや 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
食材	食パン、鶏肉、じゃが芋、キャベツ、もやし、人参	米、豚肉、大根、絹さや、人参、玉ねぎ	中華麺、豚肉、もやし、人参、玉ねぎ、きくらげ、ねぎ、鮭	米、じゃが芋、人参、玉ねぎ、絹さや、鰯、きゅうり、赤パプリカ、豆腐、なめこ	米、納豆、鰯、すき昆布、人参、絹さや、大根	中華麺、鶏肉、玉ねぎ、きゅうり、えのき

日付	27	28	29	30	31	
昼食	軟飯 煮魚 ささみときゅうりの和え物 炒め野菜のみそ汁 ヨーグルト	軟飯 肉豆腐 野菜和え みそ汁 フルーツ	野菜うどん じゃが芋煮 フルーツ	軟飯 鰯煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 ゼリー	食パン 鶏肉煮 キャベツサラダ スープ フルーツ	
午後のおやつ	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	青のりおじや 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	
食材	米、カレイ、ささみ、きゅうり、もやし、ごぼう、玉ねぎ	米、豚肉、玉葱、万能ねぎ、豆腐、大根、人参、ほうれん草、わかめ	うどん、万能ねぎ、人参、鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋	米、鰯、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、ブロッコリー、キャベツ	食パン、鶏肉、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋	



10月給食献立表(中期食)

令和7年10月1日 めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	今年、毎月1品世界各地の様々な料理を取り入れていきます。 20日(月) 【肉団子のクリームソース掛け】 ドイツ料理で本場ではケーニヒスベルク(地名)クロプセ(団子)と呼ばれています。寒さの厳しい冬は作物を収穫できない地域が多いため、保存食の文化が発達し、特にじゃがいもは長期保存がきくため、重宝されるそうです。					
昼食	1 おかゆ ささみ煮 きゅうりサラダ スープ ヨーグルト					
午後のおやつ	2 おかゆ 鮭煮 キャベツ和え みそ汁 フルーツ					
食材	3 おかゆ ささみ煮 さつま芋サラダ スープ フルーツ					
	4 うどん じゃが芋煮 フルーツ					
	お菓子 麦茶					
	お菓子 麦茶					
	お菓子 麦茶					
	お菓子 麦茶					
	米、人参、ささみ、きゅうり、じゃが芋					
	米、鮭、大根、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ					
	米、人参、玉ねぎ、さつまいも、ささみ、キャベツ					
	うどん、ほうれん草、人参、ささみ、さつま芋					

日付	6	7	8	9	10	11
昼食	おかゆ ささみ煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 フルーツ	おかゆ 鱈煮 きゅうり和え スープ フルーツ	うどん マッシュポテト スープ フルーツ	おかゆ ささみ煮 じゃが芋煮 みそ汁 フルーツ	おかゆ/野菜煮 鮭煮 みそ汁 ヨーグルト	うどん ささみ煮 フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	青のりがゆ 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
食材	米、ささみ、人参、ブロッコリー、なす	米、鱈、小松菜、玉ねぎ	うどん、玉ねぎ、人参、じゃが芋、きゅうり、かぶ	米、ささみ、じゃがいも、人参、玉ねぎ	米、小松菜、鮭、人参、白菜、絹豆腐	中華麺、玉ねぎ、ささみ、ほうれん草

日付	13	14	15	16	17	18
昼食	スポーツの日	おかゆ 野菜和え ささみ煮 みそ汁 フルーツ	パンがゆ ささみ煮 スープ バナナヨーグルト	おかゆ ささみ煮 野菜和え すまし汁 フルーツ	おかゆ 野菜和え スープ フルーツ	うどん キャベツサラダ スープ フルーツ
午後のおやつ		さつま芋煮 麦茶	しらすがゆ 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
食材		米、鮭、白菜、ほうれん草、ささみ、大根、人参	食パン、ささみ、人参、玉ねぎ、青梗菜	米、ささみ、人参、キャベツ、かぶ、ほうれん草	米、人参、玉ねぎ、さつま芋、南瓜、きゅうり	スパゲッティ、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃが芋

日付	20	21	22	23	24	25
昼食	パンがゆ ささみ煮 マッシュポテト 野菜スープ フルーツ	おかゆ ささみ煮 切干大根煮 すまし汁 フルーツ	うどん 鮭煮 フルーツヨーグルト	おかゆ ささみ煮 たたききゅうり みそ汁 フルーツ	おかゆ 鱈煮 すき昆布煮 みそ汁 フルーツ	うどん ささみ煮 スープ フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	おかゆ 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
食材	食パン、ささみ、じゃが芋、キャベツ、人参	米、ささみ、切干大根、絹さや、人参、玉ねぎ	中華麺、鮭、人参、玉ねぎ、鮭	米、じゃが芋、人参、玉ねぎ、絹さや、鱈、きゅうり、豆腐	米、鱈、人参、絹さや、大根	中華麺、ささみ、玉ねぎ、きゅうり

日付	27	28	29	30	31	
昼食	おかゆ 煮魚 ささみときゅうりの和え物 炒め野菜のみそ汁 ヨーグルト	おかゆ 豆腐の煮物 野菜和え みそ汁 フルーツ	野菜うどん じゃが芋煮 フルーツ	おかゆ 鱈煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 ゼリー	パンがゆ ささみ煮 キャベツサラダ スープ フルーツ	
午後のおやつ	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	青のりがゆ 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	
食材	米、カレイ、ささみ、きゅうり、もやし、玉ねぎ	米、ささみ、玉葱、豆腐、大根、人参、ほうれん草	うどん、人参、ささみ、玉ねぎ、じゃが芋	米、鱈、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ	食パン、ささみ、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋	

