



10月献立表

令和7年10月1日 社会福祉法人三心会 織笠保育園

日	曜 日	おやつ (未満児)	アレルギー児 おやつ(未満児)	献立名	アレルギー対応食材	おやつ (未満児・以上児)	アレルギー児おやつ (未満児・以上児)
1	水	りんごジュース サッポロポテト		麻婆丼・ポイルウインナー・茹でブロッコリー スープ・バナナ (総練習)		牛乳 塩せんべい	
2	木	牛乳 たべっこ動物		ご飯・鶏ソース焼き・スパゲッティサラダ・トマト 大根味噌汁・梨(バナナ)		牛乳 ベジたべる	
3	金	牛乳 ぱりんこ		鮭チャーハン・鶏つくね焼き・昆布和え なめこ汁・バナナ	魚チャーハン・昆布出汁 ごまごま油除去	牛乳 ★ピザまん	
4	土			運動会			
5	日						
6	月	牛乳 ビスケット		ご飯・たら黄金焼き・ビーフンソテー・トマト 豆腐味噌汁・バナナ	魚豚照り焼き・昆布出汁	ヨーグルト パイ菓子	
7	火	牛乳 ベジたべる		ご飯・鶏照り焼き・マカロニサラダ・粉ふき芋 スープ・オレンジ		牛乳 とんがりコーン	
8	水	牛乳 クラッカー		けんちんうどん・若布おにぎり・ハムカツ 茹でブロッコリー・りんご	魚昆布出汁	牛乳★ガトーショコラ ★バウンドケーキ	
9	木	牛乳 とんがりコーン		ご飯・鮭の香味焼き・五目きんぴら 青菜海苔和え・じゃが芋味噌汁・オレンジ	魚鶏香味焼き・昆布出汁 ごまごま油除去	牛乳 ★フライドポテト(のり塩)	
10	金	牛乳 サッポロポテト		ご飯・豚肉の味噌炒め・涼伴三条・かぼちゃ煮 厚揚げ味噌汁・バナナ	魚昆布出汁 ごまごま油除去	牛乳★おさつまいもロールパン ★雪白パン	
11	土	麦茶・おととと		中華丼・スープ・バナナ		麦茶・とんがりコーン	
12	日						
13	月			スポーツの日			
14	火	牛乳 サッポロポテト		ご飯・豚カツ・チョレギサラダ・トマト・スープ 梨(バナナ)	ごまごま油除去	牛乳 ★ナポリタンパン	
15	水	牛乳 たべっこ動物		ご飯・鮭の照り焼き・マカロニカレー炒め さつまいも煮・豆腐味噌汁・バナナ	魚豚味噌焼き・昆布出汁	牛乳🍷ポテコ 🍷おととと	
16	木	牛乳 ベジたべる		ご飯・すき焼き風煮・ポテトサラダ キャベツのおかか和え・若布スープ・りんご	魚おかか除去	牛乳★チョコチップクッキー ★クッキー	
17	金	牛乳 ビスケット		ご飯・たらフライ・きざみ昆布煮・もやし中華和え じゃが芋味噌汁・オレンジ	魚豚唐揚げ・昆布出汁 ごまごま油除去	りんごジュース サッポロポテト	
18	土	麦茶・クラッカー		鶏の甘辛煮・白菜味噌汁・りんご (土曜日保育・2歳児合同保護者参観)		麦茶 パイ菓子	
19	日						
20	月	りんごジュース おととと		ご飯・タンドリーチキン・春雨サラダ・トマト スープ・バナナ		牛乳🍷かりんとう 🍷ぱりんこ	
21	火	牛乳 とんがりコーン		ご飯・たらのお好み揚げ・ブロッコリーサラダ・ じゃが芋ソテー・大根味噌汁・オレンジ	魚豚お好み揚げ・ 昆布出汁	牛乳★🍷ティラミスToast ★🍷ジャムサンド	
22	水	牛乳 ベジたべる		ご飯・チキングラタン・浸し和え・🍷枝豆 🍷粉ふき芋・スープ・りんご		牛乳 ★アメリカンドッグ	
23	木	牛乳 ビスケット		ご飯・鮭の香味焼き・筑前煮・さつまいも天ぷら 厚揚げ味噌汁・バナナ	魚豚香味焼き・ちくわ除去・ 昆布出汁	牛乳★🍷チーズカレートースト ★🍷ジャムサンド	
24	金	牛乳 サッポロポテト		ご飯・ハンバーグ・マッシュポテト・コーンソテー 若布スープ・オレンジ		牛乳 ベジたべる	
25	土	麦茶・おととと		タコライス・スープ・バナナ		麦茶・とんがりコーン	
26	日						
27	月	牛乳 クラッカー		ハロウィンカレーライス・チキンカツ かぼちゃサラダ・スープ・バナナ		🍷ジョア🍷りんごジュース ★ハロウィンクッキー	
28	火	牛乳 たべっこ動物		ご飯・たらバター醤油焼き・ひじきの煮物 鶏そぼろ・豆腐味噌汁・オレンジ	魚豚バター醤油焼き・ 昆布出汁	ヨーグルト クラッカー	
29	水	牛乳 ベジたべる		ちゃんぽんうどん・鮭おにぎり・ちくわ磯部揚げ 茹でブロッコリー・バナナ	魚若布おにぎり・鶏バーグ ・昆布出汁ごまごま油除去	牛乳 ★チーズ蒸しパン	
30	木	牛乳 おととと		誕生会チキンライス・チューリップの唐揚げ フレンチサラダ・トマト・スープ・オレンジ		★りんごゼリー	
31	金	牛乳 サッポロポテト		ご飯・豚カレー炒め・シルバーサラダ・トマト 豆腐味噌汁・りんご	魚昆布出汁	牛乳 ぼたぼた焼きせんべい	

10月平均摂取エネルギー(以上児:580kcal・未満児:503kcal) ※ご家庭での食事において変化等がありましたらお知らせください。

※献立表の🍷の表示は以上児(3・4・5歳児)・未満児(0・1・2歳児)のメニューです。()の果物は01歳児です。※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※ハム・ベーコン・ウインナー・ちくわ・かまぼこ・マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。(卵以外のアレルギーは個別に対応しています。)