



～「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」で規則正しい生活習慣を身につけよう～

令和7年度 10月分 献立表



塩尻市
保育課

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午前 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 ／ 水	ちくさやき れもんすあえ わかめすーぶ ひとくちぜりー	三温糖／とうもろこし／じゃがいも／油	鶏ひき肉／たまご／わかめ／牛乳	人参／玉葱／にら／生しいたけ／きゃべつ／きゅうり／レモン／ねぎ	100%フルーツジュース	
					ぶらいどぼと	ぎゅうにゅう
2 ／ 木	ごぼうのいために はるさめさらだ こおりとうふのみそしる ばなな	こんにゃく／三温糖／油／はるさめ／薄力粉／バター／上白糖	豚モモ／竹輪／凍り豆腐／みそ／牛乳	ごぼう／人参／さやいんげん／きゃべつ／きゅうり／もやし／バナナ／干しぶどう	ーロゼリー	
					れーずんくっきー	ぎゅうにゅう
3 ／ 金	さくさくちきん れんこんさらだ たまねぎのすましじる ひとくちちーず	コーンフレーク／ごま油／精白米／ごま／油	鶏モモ／チーズ／昆布	れんこん／きゃべつ／人参／きゅうり／玉葱／水菜	米粉のカップケーキ（いちご） 麦茶	
					しおこんぶおにぎり むぎちゃ	
6 ／ 月	ぶたひきにくのかれー だいこんのみそどれっしんぐさらだ りんご	じゃがいも／油／薄力粉／バター／とうもろこし／上白糖	豚ひき肉／みそ／牛乳	にんにく／しょうが／玉葱／人参／だいこん／きゅうり／りんご	おせんべい 麦茶	
					ばたーくっきー むぎちゃ	
7・21 ／ 火	とりにくのますだーどやき いろどりあえ ほうれんそうのすましじる ひとくちぜりー	とうもろこし／上白糖／スパゲッティ／油	鶏モモ／しらす／牛乳	はくさい／きゅうり／人参／ほうれんそう／玉葱／きゃべつ	豆乳プリンタルト 麦茶	
					じゃごすばげってい ぎゅうにゅう	
8・22 ／ 水	ぶたにくのしょうがいため ごまさらだ きのこのすーぶ かき	三温糖／油／ごま／薄力粉／ココア	豚モモ／牛乳	玉葱／人参／さやいんげん／しょうが／きゃべつ／こまつな／えのきたけ／ぶなしめじ／エリンギ／かき	ーロゼリー	
					ここあむしぼん ぎゅうにゅう	
9・23 ／ 木	やさいのからふるあげ そくせきづけ ふのすましじる ひとくちちーず	かたくり粉／油／三温糖／ふ／食パン／マーガリン／グラニュー糖	鶏モモ／昆布／チーズ／牛乳	かぼちゃ／れんこん／人参／青ピーマン／きゃべつ／きゅうり／玉葱／ねぎ	いちごのスティックケーキ 麦茶	
					じゅがーどーずど ぎゅうにゅう	
10・24 ／ 金	さけのむにえる のりまよふうさらだ さつまいものみそしる ばなな	薄力粉／バター／さつまいも／上白糖／せんべい／油	さけ／のり／油揚げ／みそ／寒天	レモン／きゅうり／きゃべつ／人参／玉葱／バナナ／みかん	野菜ジュース	
					みかんぜりー おせんべい	
14・27 ／ 火・月	おやこどん ぶろっこりーさらだ 100%ふるーつじゅーす	三温糖／油／上白糖／薄力粉／バター	たまご／鶏モモ／牛乳／ウインナー／チーズ／牛乳	玉葱／生しいたけ／みつば／ブロッコリー／人参／きゅうり／きゃべつ／ほうれんそう	バナナのスティックケーキ 麦茶	
					おやさいけーき ぎゅうにゅう	
15・28 ／ 水・火	かにふうみしゅうまい なっとうあえ かぶのみそしる ひとくちぜりー	かたくり粉／精白米	豚ひき肉／かに風味かまぼこ／納豆／かつお節／みそ	玉葱／しょうが／ほうれんそう／きゃべつ／人参／かぶ／ねぎ	おせんべい 麦茶	
					なめしのおにぎり むぎちゃ	
16・29 ／ 木・水	あかうおのごまみそやき こんこんあえ しいたけのすましじる りんご	ごま／三温糖／上白糖／油／薄力粉	あかうお／みそ／油揚げ／牛乳	きゃべつ／きゅうり／玉葱／人参／生しいたけ／水菜／りんご	ーロゼリー	
					みるくむしぼん ぎゅうにゅう	
17・30 ／ 金・木	かれーにくじゃが ひじきサラダ はくさいのすーぶ ひとくちちーず	じゃがいも／しらたき／油／三温糖／ごま油／上白糖／マカロニ	豚モモ／ひじき／チーズ／きな粉／牛乳	玉葱／人参／さやいんげん／セロリ／きゅうり／きゃべつ／はくさい／ねぎ	桃のタルト 麦茶	
					まかろにきなこ ぎゅうにゅう	
20 ／ 月	ほわいとしちゅーがけ はるさめさらだ やさしいじゅーす	じゃがいも／薄力粉／バター／油／とうもろこし／はるさめ／上白糖	鶏モモ／牛乳	人参／玉葱／きゃべつ／きゅうり	おせんべい 麦茶	
					ばたーくっきー むぎちゃ	
31 ／ 金	かぼちゃぐらたん いとかんてんのさらだ こんそめすーぶ ばなな	油／薄力粉／バター／とうもろこし／上白糖	鶏モモ／牛乳／チーズ／寒天	かぼちゃ／玉葱／人参／パセリ／きゃべつ／きゅうり／バナナ／もも	米粉のカップケーキ（いちご） 麦茶	
					おかしなめだまやき	

- ※ 子どもたちが読みやすいように、献立名をひらがなにしています。
- ※ 献立は、都合により変更する場合があります。
- ※ **太字**は、リクエスト献立になっています。
- ※ レシピ紹介 : 2日 ごぼうの炒め煮
- ※ 12～18か月: 1日 フライドポテト → ふかしいも
- ※ ひよこ : 6・16・29日 りんご → 一口ゼリー
- : 8・22日 柿 → 一口ゼリー

10月平均栄養価	
エネルギー	421 kcal
たんぱく質	18.9 g
脂質	18.6 g
食塩相当量	2.0 g

1日 フライドポテト・・・日の出保育園
 ・・・広丘野村保育園
 3日 サクサクチキン・・・宗賀中央保育園

からのリクエストです

10月から、
各園のリクエスト献立を
給食に取り入れていきます。
お楽しみに★☆☆



旬の食材 ～秋鮭～

9～11月に旬を迎える秋鮭は、身が赤いですが、白身魚に分類されます。鮭が食べるエサにアスタキサンチンという赤色の色素が含まれていて、その色素が蓄積することで身が赤くなっています。アスタキサンチンには強い抗酸化作用があり、疲労回復の促進、活性酸素を抑えてくれる働きがあります。

秋鮭は身が引き締まっていて、脂が少なくあっさりした味わいが特徴です。そのまま焼いたり、バターを使ったホイル焼き、ムニエルにして食べるのがおすすめです。



10月31日は ハロウィンの日

31日は、ハロウィンにちなんだ
献立になっています。

お昼

かぼちゃグラタン
糸寒天のサラダ
コンソメスープ
バナナ

おやつ

おかしな目玉焼き



～おかしな目玉焼きを作ってみよう～

＜4人分の材料＞

黄桃缶（ハーフカット）	4個
牛乳	100 g
水	40 g
アガー（粉寒天）	4.4 g
上白糖	20 g
かためのアルミカップ	4個

＜作り方＞

- ①かためのアルミカップに黄桃缶をかぶせるように入れる。
- ②アガー（粉寒天）と上白糖を混ぜておく。
- ③牛乳と水を入れた鍋に②を入れ、火をつけ煮溶かす。
- ④①の上に③をそそぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
（目玉焼きのようになるくらい③をそそぐ。）



レシピ紹介 「ごぼうの炒め煮」

(材料 5人分)

豚もも肉	125g
ごぼう	135g
ちくわ	50g
人参	50g
いんげん	20g
つきこんにゃく	50g
炒め油	小さじ1強
濃口しょう油	小さじ2
三温糖	小さじ2
みりん	小さじ1弱
酒	小さじ1/2

調味料

※子どもの分量です。

(作り方)

- ① 豚もも肉は、食べやすい大きさに切る。
- ② ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらしてアクをとる。
- ③ ちくわは縦半分に切ってから斜め薄切り、人参は短冊切り、いんげんは2～3センチの長さに切っておく。
- ④ つきこんにゃくは、4～5センチの長さに切り、沸騰したお湯で下茹でをしておく。
- ⑤ フライパンに炒め油を熱し、②をよく炒め、①を入れて火が通るまで炒める。
- ⑥ ⑤にちくわ・人参・④を加えさらに炒める。
- ⑦ ⑥に調味料を入れ、煮含め、仕上げにいんげんを加えさっと炒める。

1人当たりの栄養価

エネルギー	100kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	2.5g

