

3歳以上児/3歳未満児

令和7年

10月予定献立表

保育園コスモス

日	曜日	午前	 昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal)
					あか	黄	みどり	タンパク(g)
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を整える)	脂質(g)
								食塩相当量(g)
1	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め ミニゼリー	黒ゴマの クッキー 牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、みそ、とうふ、ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さらだあぶら、ゼリー、ごま、バター、さとう、こむぎこ、ビスケット	にんじん、まいたけ、長ねぎ、しめじ、だいこん、ブロッコリー、コーン	552(523) 17.2(16.7) 16.6(18.2) 1.3(1.1)
2	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ レタスのスープ チキンのママレード煮 かぼちゃサラダ	ココアちんすこう 牛乳	たまご、とりもも、ベーコン、ぎゅうにゅう	ロールパン、ごまあぶら、ごま、ママレードジャム、なたねあぶら、さとう、こむぎこ、ビスケット	レタス、わかめ、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、パナナ	633(635) 22(21.6) 26.3(26.4) 1.5(1.2)
3	金	ビスケット 牛乳	強化米 あんだんご 味噌汁 ミニゼリー 豚肉と野菜の炒め煮 キャベツのおかかあえ	お月見ゼリー せんべい 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、かつおぶし、あずき、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、でんぶん、りんごジュース、せんべい、ビスケット、ゼリー	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、かんてん	639(522) 19.8(18.7) 15.4(16.9) 1.5(1.2)
4	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ 	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、みそ、とりひきにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨネーズ、せんべい、ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさい、長ねぎ	493(476) 25.7(23.5) 19.7(20.6) 3.2(2.5)
6	月	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ キャベツスープ スペイン風オムレツ スティックゼリー	お麩のラスク 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご	マカロニ・スパゲッティ、バター、さとう、ゼリー、ふ、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめじ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン	420(418) 17.9(17.1) 17.3(18.4) 1(0.8)
7	火	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物	お好み焼 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、オレンジ、キャベツ	527(510) 22.7(21.1) 9.4(12.2) 1.9(1.5)
8	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ほうれん草の胡麻和え ミニマト 鉄分入りヨーグルト	豆乳のカップ ケーキ 牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、鉄分入りヨーグルト、たまご、とうにゅう、ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、さとう、なたねあぶら、こむぎこ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、ミニマト	726(681) 22.4(21) 24.7(24.8) 2.3(2)
9	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ コンソメスープ ハンバーグ ポパイサラダ 	おからのマフィン 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、おから	ロールパン、さとう、パンこ、さらだあぶら、バター、こむぎこ、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、コーン、パナナ	690(680) 24.4(23.1) 30.4(29.4) 1.9(1.6)
10	金	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》 	バームクーヘン 牛乳	ぎゅうにゅう、たまご	おにぎり、バター、こむぎこ、コーンすたーち、さとう、ビスケット		254(287) 8.2(9.5) 12(14.2) 0.4(0.3)
11	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ	ベルギー ワッフル 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、バター、こむぎこ、コーンすたーち、さとう、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、ひじき	657(612) 26.1(23.5) 25.3(25) 1.6(1.3)
13	月		《休園日》					0(0) 0(0)
14	火	ビスケット 牛乳	ご飯 スティックゼリー 味噌汁 さけのムニエル えのきと小松菜の和え物	ニラせんべい 牛乳	みそ、とうふ、べにぎけ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、バター、ごまあぶら、ゼリー、おこのみやきこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、えのきたけ、こまつな、にんじん、にら	498(482) 21.3(19.9) 13.5(15.6) 1.8(1.4)
15	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 大根汁 インディアンサラダ 果汁(りんご) 	にんじんの 蒸しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたにく、だいずたんぱく、ちくわ、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、さらだあぶら、じゃがいも、さとう、ホットケーキミックス、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、だいこん、長ねぎ、きゅうり、りんごジュース	612(572) 19.3(18.2) 18.4(19.6) 1.6(1.4)
16	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ 鶏肉のトマト煮 パナナ 	ミルク寒天 牛乳	ベーコン、とりもも、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、オリーブゆ、さとう、ビスケット	ほうれんそう、たまねぎ、マッシュルーム、トマト缶、ピーマン、にんじん、パナナ、バインアップルかん、みかんかん、かんてん	639(639) 24(23.1) 24.5(24.9) 2.5(2.1)
17	金	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ	かぼちゃの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ロースハム、たまご、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ゼリー、こむぎこ、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、コーン、さやえんどう、ひじき、かぼちゃ	588(556) 19.7(18.8) 17.1(18.4) 1.8(1.5)
18	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え	カニパン 牛乳	たまご、とりひきにく、みそ、とうふ、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、ごま、カニパン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー	584(577) 22.7(21.9) 15.1(17.4) 1.9(1.7)
20	月	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 キャベツのごまあえ スティックゼリー	マカロニきなこ 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、きなこ、ぎゅうにゅう	うどん、ごま、さとう、ゼリー、マカロニ・スパゲッティ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、キャベツ	471(462) 24.9(23.1) 12.4(14.6) 3(2.5)

21	火	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー ひじき煮	オレンジ フレンチトースト 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ちくわ、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、さとう、バター、こむぎこ、しょくぱん、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、ひじき、オレンジ	574 (548) 25.7 (23.5) 12.2 (14.4) 1.7 (1.4)
22	水	ビスケット 牛乳	カレーライス シルバーサラダ ミニトマト ヨーグルト	ママレード ホットケーキ 牛乳	ぎゅうにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう、たまご	じゃがいも、ごはん、ドレッシング、はるさめ、ホットケーキミックス、ママレードジャム、さらだあぶら、バター、ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ミニトマト	593 (562) 17.1 (16.5) 20.7 (21.3) 1.7 (1.4)
23	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ ミネストローネ 鶏ささみの和風サラダ チーズ	フルーツ寒天ゼリー 牛乳	ベーコン、ささみ、チーズ、ぎゅうにゅう	ロールパン、さらだあぶら、ごまあぶら、さとう、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、パナナ、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	542 (560) 16.8 (17.4) 19 (20.5) 2.1 (1.8)
24	金	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豆腐ハンバーグ きゅうりのナムル	野菜パン 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、たまご、ぎゅうにゅう	強化米、パンこ、さらだあぶら、ごま、さとう、ごまあぶら、ゼリー、ロールパン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、きゅうり、わかめ、もやし、コーン	640 (615) 24.7 (23.6) 22 (23.1) 2.2 (1.8)
25	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ミートボール	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、ミートボール、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しらたき、せんべい、ビスケット	こねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、さやえんどう	595 (587) 24.6 (23.9) 21.8 (24.3) 2.3 (2.2)
27	月	ビスケット 牛乳	素麺 大根と生揚げの煮もの スティックゼリー 生揚げといんげんの煮もの	セサミクッキー 牛乳	ロースハム、たまご、あつあげ、ぎゅうにゅう、いんげんまめ	そうめん、さとう、ゼリー、ごま、バター、こむぎこ、ビスケット	きゅうり、にんじん、だいこん	470 (461) 18.7 (18.1) 17.7 (18.8) 1.7 (1.3)
28	火	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 キンメダイの煮つけ 油揚げの五目煮	かぼちゃの蒸しパン 牛乳	みそ、とうふ、きんめだい、あぶらあげ、いんげんまめ、ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、さとう、じゃがいも、さらだあぶら、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、干しいたけ、オレンジ、かぼちゃ	651 (609) 24.4 (22.4) 21.6 (22) 1.9 (1.5)
29	水	ビスケット 牛乳	さつまいもごはん まいたけ汁 れんこんのきんぴら みかん	ヨーグルト ケーキ 牛乳	たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、さつまいも、ごま、ごまあぶら、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	まいたけ、ごぼう、ねぶかねぎ、れんこん、にんじん、みかん、レモン	486 (470) 13.4 (13.5) 10.4 (13.1) 1.2 (1)
30	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ パナナ	チーズ & ベーコンの牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ロースハム、たまご、ベーコン、チーズ	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、マカロニスパゲッティ、マヨネーズ、マーガリン、グラニューとう、ビスケット	さやいんげん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、パナナ	736 (718) 21 (20.8) 34.7 (33.1) 2 (1.7)
31	金	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが もやしのサラダ	ミルクもち 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、あぶらあげ、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがいも、ごまあぶら、ゼリー、かたくりこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さやいんげん、にんじん、もやし、きゅうり	592 (556) 17.4 (16.8) 15.2 (17) 1.5 (1.1)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのはビスケットは、どうぶつビスケットやマンナです。

★星印は新メニューです。楽しみにしてくださいね♪



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かして、秋の美味しい味覚をたっぷり味わいたいですね。

【魚を食べよう!】

～魚には体に必要な栄養がいっぱい!～

- ・健康な体を作ってくれる・・・魚には良質なたんぱく質やカルシウム、体の調子を整えてくれるビタミン、ミネラルなど成長に必要な栄養素が豊富に含まれています。
- ・血液をサラサラにしてくれる・・・魚に含まれているEPA(エイコサペンタエン酸)は、血液の状態を健康に保ち、血液をサラサラにしてくれる効果があります。
- ・脳や目の発育を助ける・・・魚に多く含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳の働きをスムーズにし、学習効果や記憶力を高めてくれ、さらに視聴機能の重要な栄養素とも言われています。
- ・骨を丈夫にする・・・魚にはビタミンDが含まれており、カルシウムの吸収を促進し、骨を作るお手伝いをしてくれます。

【ベーコンとチーズのマフィン】

おやつの人気レシピを紹介します!

◎材料 2人分(9号グラシカップ6個分)

薄力粉150g 砂糖10g 塩ひとつまみ 米油70ml 牛乳70cc  
卵小2個か大1個 ベーキングパウダー5g バター15g ミックスチーズ60g  
ベーコン約3枚

◎作り方 1 ベーコンは食べやすい大きさに切る。2 ボウルに卵を割り入れ、砂糖、塩を加えたらしっかりと混ぜる。牛乳、米油を加え、分離しないようにしっかりと混ぜ合わせる。2に、薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れ、ゴムべらなどで切るようにさっくりと混ぜる。ベーコンとチーズを加えてさらに混ぜる。4グラシカップに3を入れる。4を付属の角皿の上になべて庫内底面に置き、[オープン][予熱なし]180℃で25～30分焼く。

※あっさりがお好みなら、バターは入れなくてもOKです



★新米がおいしい季節になります★ご飯は、パンや麺と違い、粒のままで食べられるので、穏やかに消化・吸収されます。そのため腹持ちもよく血糖値も穏やかに上昇するのでインスリンが分泌されにくく、太りにくい特徴があります。ご飯は、和・洋・中どのおかずにも相性がよく、自然と栄養バランスのとれた献立を作ることができます。秋の味覚と合わせておいしいお米を味わいたいものですね。