

給食献立予定表（令和7年10月分）

倉敷市 子ども未来部 保育・幼稚園課

日 曜	献 立 名	主 要 材 料			間食	乳 児 お や つ
		血や肉や骨になるもの	熱や力を出すもの	身体の調子を良くするもの		乳児・幼児おやつ
1 水	運動会					
2 木	御飯 鮭とさつま芋の甘酢あん わかめスープ 果物	〔牛乳〕、豆腐、（生鮭）、アガー、 スキムミルク、寒天、塩わかめ	精白米、さつま芋、でん粉、砂糖、 米菓・せんべい、油	〔果物〕、人参、葱、ピーマン、玉 葱、生椎茸、（オレンジ）、グレープ ジュース		牛乳 果物 ミルク グレープゼリー せんべい
3 金	御飯 鶏肉のごまみそ焼き のっぺい汁 なます	〔牛乳〕、若鶏肉、かつお節（だし） 昆布（だし）、中味噌、厚揚げ、ちく わ、ちりめん、スキムミルク	精白米、砂糖、ごま、こんにゃく、ご ま油、油	里芋、ごぼう、人参、ねぎ		牛乳 菓子 ミルク フライドポテト
4 土	鶏肉の和風スパゲティ キャベツのマリネ 果物	〔牛乳〕、若鶏肉、もみのり	菓子、スパゲティ、砂糖、油、サラダ 油	（小松菜）、人参、キャベツ、きゅう り、玉葱、しめじ茸、レーズン、（パ ナナ）		牛乳 菓子 菓子
6 月	御飯 ポトフ ビーンズサラダ 果物	〔牛乳〕、絹豆腐、大豆（水煮）、若 鶏肉、ウインナー、スキムミルク	精白米、白玉粉、じゃが芋、でん 粉、砂糖、サラダ油	〔果物〕、（チンゲン菜）、人参、グリ ンピース、キャベツ、きゅうり、玉 葱、ホールコーン缶、しめじ茸、（オ レンジ）		牛乳 果物 ミルク みたらし団子（3上） りんごゼリー（3未）
7 火	岡山ずし 麩のすまし汁 果物	〔牛乳〕、高野豆腐、あなご、かつお 節（だし）、冷むきえび、卵、スキム ミルク、昆布（だし）、塩わかめ	精白米、白玉麩、食パン（6枚切 り）、砂糖、油、バター、ごま	さやいんげん、人参、葱、ごぼう、 玉葱、れんこん、干椎茸、（バナナ）		牛乳 棒チーズ ミルク ごまトースト
8 水	御飯 きのご入りマーボー豆腐 パンサンスー 果物	〔牛乳〕、豆腐、豚挽肉、ハム、牛 乳、スキムミルク、赤味噌	小麦粉、精白米、でん粉、春雨、砂 糖、油、ごま油、ごま	にら、人参、きゅうり、生姜、玉葱、 にんにく、木耳、干椎茸、しめじ茸、 エリンギ、（オレンジ）、りんご		牛乳 菓子 ミルク アップルドーナツ
9 木	御飯 魚の照り焼き 酢の物 大根のみそ汁	厚揚げ、煮干し（だし）、（さわら）、 ゼラチン、寒天、中味噌	精白米、さつま芋、砂糖	〔果物〕、（小松菜）、人参、葱、キャ ベツ、大根、ホールコーン缶、生椎 茸		お茶 果物 お茶 芋ようかん
10 金	パン かぼちゃグラタン 白菜スープ 果物	〔牛乳〕、若鶏肉、ベーコン、牛乳、 粉チーズ、昆布（だし）、油揚げ	パン、マカロニ、パン粉、精白米、 油、バター、砂糖	かぼちゃ、人参、パセリ、ブロッコ リー、玉葱、白菜、しめじ茸、切干 大根（バナナ）		牛乳 菓子 お茶 切干大根おにぎり
11 土	肉うどん はりはり和え 果物	〔牛乳〕、しらす干し、かつお節（だ し）、かまぼこ、牛肉、昆布（だし）	菓子、うどん（干）、砂糖	人参、葱、きゅうり、切干大根、玉 葱、（バナナ）		牛乳 菓子 菓子
14 火	鶏ごぼうピラフ ひじき入りサラダ レタススープ	〔牛乳〕、棒チーズ、ツナ缶（水煮）、 若鶏肉、ハム、スキムミルク、ひじ き	バゲットパン、精白米、砂糖、グラ ニュー糖、油、サラダ油、マーガリン	人参、グリーンピース、きゅうり、ごぼ う、大根、玉葱、レタス、ホールコー ン缶、生椎茸		牛乳 棒チーズ ミルク ラスク
15 水	御飯 大豆と野菜のかき揚げ ゆでキャベツ えのきたけのすまし汁	〔牛乳〕、茹大豆、豆腐、かつお節 （だし）、冷むきえび、スキムミルク、 昆布（だし）、チーズ	天ぷら粉、小麦粉、精白米、さつま 芋、砂糖、油、バター	人参、葱、キャベツ、玉葱、えのき 茸		牛乳 菓子 ミルク チーズ蒸しパン
16 木	御飯 魚の香味焼き レモン酢和え かぼちゃのみそ汁	〔牛乳〕、煮干し（だし）、（さわら）、 卵、スキムミルク、刻み昆布、中味 噌	小麦粉、精白米、砂糖、バター、ご ま	〔果物〕、かぼちゃ、（小松菜）、人 参、白ネギ、きゅうり、生姜、玉葱、 もやし、しめじ茸、レーズン、レモン 汁		牛乳 果物 ミルク レーズンクッキー

なかよし献立

かみかみ献立

日 曜	献 立 名	主 要 材 料			間食	乳 児 お や つ	
		血や肉や骨になるもの	熱や力を出すもの	身体の調子を良くするもの		乳児・幼児おやつ	
17 金	御飯 若鶏の竜田揚げ 付け合せ 春雨スープ	〔牛乳〕、若鶏肉もも、スキムミルク、粉チーズ	精白米、じゃが芋、でん粉、春雨、砂糖、油、サラダ油	（チンゲン菜）、人参、パセリ、ブロッコリー、生姜、玉葱、しめじ茸		牛乳 菓子	ミルク ポテトもち
18 土	みそラーメン 大根サラダ 果物	〔牛乳〕、かまぼこ、焼き豚、ハム、中味噌	菓子、中華そば(茹)、砂糖、サラダ油	（小松菜）、人参、葱、キャベツ、大根、玉葱、ホールコーン缶、にんにく、もやし、木耳、（バナナ）		牛乳 菓子	菓子
20 月	パン 豆入りハッシュドビーフ パプリカのサラダ 果物	〔牛乳〕、茹大豆、しらす干し、ツナ缶(水煮)、牛肉、青のり粉	パン、精白米、じゃが芋、砂糖、油、サラダ油、ごま	〔果物〕、人参、赤ピーマン、グリーンピース、キャベツ、玉葱、にんにく、黄ピーマン、しめじ茸、（オレンジ）		牛乳 果物	お茶 じゃこのりおにぎり
21 火	きのこ御飯 白菜のおかか和え 豚汁	〔牛乳〕、棒チーズ、油揚げ、煮干し(だし)、糸かつお、若鶏肉、豚肉、スキムミルク、中味噌、チーズ、ハム	精白米、糸こんにやく、砂糖、食パン(6枚切り)、油	人参、葱、（ほうれん草）、ごぼう、玉葱、白菜、えのき茸、生椎茸、しめじ茸、ピーマン、		牛乳 棒チーズ	ミルク ピザトースト
22 水	御飯 厚揚げのカレー煮 ナムル 果物	〔牛乳〕、厚揚げ、ちくわ、豚肉、スキムミルク	精白米、さつまいも、でん粉、砂糖、油、ごま油、ごま	さやいんげん、（チンゲン菜）、人参、キャベツ、玉葱、にんにく、もやし、木耳、（オレンジ）		牛乳 菓子	ミルク ふかし芋
23 木	御飯 魚の煮つけ れんこんきんぴら 油揚げのみそ汁	〔牛乳〕、油揚げ、煮干し(だし)、（鯖）、スキムミルク、棒チーズ、塩わかめ、中味噌	精白米、糸こんにやく、砂糖、油、ごま	〔果物〕、人参、葱、ピーマン、ごぼう、生姜、玉葱、れんこん、えのき茸		牛乳 果物	ミルク お菓子 棒チーズ
24 金	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 付け合せ マカロニスープ	〔牛乳〕、若鶏肉、ベーコン、卵、スキムミルク	小麦粉、マカロニ、精白米、砂糖、油、バター、マーマレード	（チンゲン菜）、人参、（ほうれん草）、キャベツ、玉葱、ホールコーン缶、しめじ茸		牛乳 菓子	ミルク まきばのホットケーキ
25 土	きのこミートスパゲティ スティック野菜 果物	〔牛乳〕、若鶏挽肉、豚挽肉、粉チーズ	菓子、スパゲティ、砂糖、油、バター、マヨネーズ	人参、グリーンピース、きゅうり、生姜、大根、玉葱、にんにく、えのき茸、しめじ茸、エリンギ、レモン汁、（バナナ）		牛乳 菓子	菓子
27 月	御飯 根菜のごまみそ煮 にしき和え 果物	〔牛乳〕、豚肉、ハム、スキムミルク、中味噌、きな粉	精白米、糸こんにやく、里芋、砂糖、油、ごま、マカロニ	〔果物〕、さやいんげん、人参、きゅうり、大根、れんこん、もやし、（オレンジ）		牛乳 果物	ミルク マカロニあべかわ
28 火	牛丼 じゃが芋のみそ汁 果物	〔牛乳〕、棒チーズ、牛肉、スキムミルク、煮干し(だし)、中味噌、バター	精白米、糸こんにやく、砂糖、油、じゃが芋、食パン(6枚切り)、グラニュー糖	人参、玉葱、葱、ごぼう、バナナ		牛乳 棒チーズ	ミルク シュガートースト
29 水	御飯 高野豆腐の卵とじ ごまみそ和え 果物	〔牛乳〕、高野豆腐、かつお節(だし)、若鶏肉、卵、牛乳、生クリーム、スキムミルク、白味噌	精白米、さつまいも、砂糖、油、バター、ごま	人参、もやし、白菜、ほうれん草、ホールコーン		牛乳 菓子	ミルク スイートポテト
30 木	御飯 魚のチーズ風味天ぷら 付け合せ なめこのみそ汁	〔牛乳〕、油揚げ、煮干し(だし)、（生鮭）、ツナ缶(水煮)、スキムミルク、粉チーズ、中味噌	天ぷら粉、精白米、油	〔果物〕、葱、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、玉葱、なめこ、みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶、バナナ		牛乳 果物	ミルク フルーツポンチ
31 金	御飯 ハンバーグきのこソース 粉ふき芋 コーンスープ	〔牛乳〕、しほり豆腐、牛挽肉、豚挽肉、ベーコン、卵、スキムミルク	小麦粉、マカロニ、パン粉、精白米、じゃが芋、でん粉、砂糖、油、サラダ油	かぼちゃ、人参、葱、パセリ、玉葱、ホールコーン缶、えのき茸、しめじ茸、エリンギ		牛乳 菓子	ミルク かぼちゃクッキー

かぼちゃの
栄養

「緑黄色野菜の王様」とも呼ばれるほど栄養価の高い野菜です。
β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、食物繊維などの栄養素を多く
含んでいます。

美味しい
かぼちゃの選び方



＜丸ごと1玉の場合＞

- ① ずっしりと重みのあるもの ② 皮の色が濃い緑色のもの
③ 叩くと「コンコン」と低くや重たい音のするもの



＜カットされている場合＞

- ① 果肉の色が濃いオレンジ色のもの ② かぼちゃの種が詰まっているもの
③ 切り口がみずみずしく、乾燥していないもの

（ ） 書きの果物や魚・青菜については、各園で変わることがあります。

再生紙を使用しています。