



令和7年 10月献立表



めぐみの森保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる（あか）	力や熱となる（きいろ）	体の調子をととのえる（みどり）
1	水	あわご飯 鶏のからあげ 大根の中華和え はるさめスープ フルーツ	ミルク ちんすこう	牛乳 鶏肉 卵	あわ すりごま 小麦粉 白米 春雨 三温糖	大根 玉ねぎ 人参 りんご きゅうり わかめ
2	木	焼きそば 青のり入り卵焼き 彩スープ フルーツ	ミルク おにぎり	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	砂糖 蒸し中華めん 白米	玉ねぎ 人参 青のり ピーマン パイン きくらげ キャベツ コーン 椎茸 こまつな 焼きのり
3	金	かけっこ勝つカレー スープ フルーツ	ミルク きなこ蒸しパン	牛乳 豚肉 卵 きな粉	白米 小麦粉 パン粉	玉ねぎ じゃがいも 人参 グリーンピース りんご おくら えのき オレンジ
4	土	運動会				
6	月	もずく丼 コールスロー すまし汁（豆腐・人参） フルーツ	ミルク 油みそおにぎり	牛乳 絹ごし豆腐 豚肉 卵	片栗粉 すりごま 砂糖 白米	パプリカ ピーマン ねぎ 人参 もずく キャベツ きゅうり 焼きのり りんご
7	火	ガパオライス みそ汁 フルーツ	ミルク くずもち	牛乳 きな粉 豚肉	あわ いもくず 片栗粉 黒糖 砂糖 白米	玉ねぎ ピーマン にんにく はくさい しめじ 人参 オレンジ
8	水	ご飯 魚フライ ひじきサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク 豆腐のココアパンケーキ	牛乳 ロースハム 白身魚 豆乳 卵 絹ごし豆腐	小麦粉 パン粉 砂糖 白米 春雨	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン こまつな パイン ひじき
9	木	あわご飯 ゴーヤーチャンプルー 鶏の照り焼き みそ汁 フルーツ	ミロミルク ロールサンド（キャロット ジャムパン）	牛乳 ゼラチン ツナフレーク 鶏肉 豆腐 卵	あわ 白米 砂糖	グレープフルーツ ゴーヤー 人参 玉ねぎ 冬瓜 えのき ねぎ
10	金	大豆入りナスのミートスパゲッティ グリーンサラダ かぼちゃスープ フルーツ	ミルク ふかしもち	牛乳 粉チーズ ベーコン 大豆 豚肉	すりごま 小麦粉 さつま芋 砂糖 スパゲッティ	玉ねぎ なす 人参 にんにく レタス オクラ かぼちゃ コーン ブロッコリー オレンジ
11	土	へちま丼 野菜スープ フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	牛乳 豚肉	白米 片栗粉 砂糖	へちま 人参 しめじ しょうが しそ トマト 玉ねぎ バナナ
14	火	あわご飯 魚の野菜カレーソース ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	ミルク オートミールクッキー	牛乳 白身魚 卵	あわ オートミール 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 白米	玉ねぎ コーン 人参 にんにく 赤ピーマン えのき きゅうり スッキーニ レーズン りんご
15	水	お弁当会	ミルク キャベツのもちもちチヂミ風	牛乳 豚肉	片栗粉 小麦粉 砂糖	キャベツ
16	木	あわご飯 鶏肉のタルタルソースがけ 大根の中華和え はるさめスープ フルーツ	ミルク オレンジジュース	牛乳 生クリーム 鶏肉 ゼラチン 卵 鶏肉	あわ すりごま 小麦粉 砂糖 白米 春雨	大根 玉ねぎ 人参 パイン きゅうり みかん缶 わかめ オレンジジュース
17	金	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク 納豆まき	牛乳 蒸しかまぼこ ぶたにく 納豆 木綿豆腐	沖縄そば こんにゃく 砂糖 白米	玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ こまつな 焼きのり
18	土	なす味噌丼 すまし汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐	砂糖 白米	玉ねぎ なす 人参 ねぎ わかめ バナナ
20	月	タコライス みそ汁 フルーツヨーグルト	ミルク 大学芋	牛乳 チーズ 合挽肉 ヨーグルト	さつまいも 砂糖 ごま	玉ねぎ レタス トマト ねぎ こまつな 人参 バナナ パイン缶 みかん缶
21	火	あわご飯 さばの味噌煮 れんこんの白酢あえ すまし汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	牛乳 まさば かすてらかまぼこ 卵 木綿豆腐	あわ 三温糖 すりごま 砂糖 白米 コーンフレーク	とろろ昆布 しょうが 大根 人参 バナナ 椎茸 れんこん りんご
22	水	もずく丼 コールスロー みそ汁 フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	牛乳 豚肉 油あげ 鮭	片栗粉 すりごま こめ 砂糖 白米 春雨	玉ねぎ 人参 もずく パプリカ ピーマン ねぎ キャベツ きゅうり レタス 焼きのり パイン
23	木	あわご飯 ゴーヤーのイタリアン レバーサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク くずもち	牛乳 鶏肉 豚レバー ヨーグルト スキムミルク	あわ いもくず 黒糖 砂糖 じゃが芋 白米	ゴーヤー 玉ねぎ ホールトマト えのき 人参 水菜 コーン トマト レモン果汁
24	金	お誕生日おめでとう メニュー	ミルク ケーキ	牛乳 豚肉	あわ 片栗粉 すりごま 砂糖 じゃが芋 白米	玉ねぎ トマト わかめ キャベツ きゅうり りんご こまつな コーン
25	土	冬瓜そぼろ煮丼 すまし汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	牛乳 豚肉	白米 片栗粉 砂糖	冬瓜 人参 玉ねぎ しょうが こまつな 椎茸 バナナ
27	月	あわご飯 沖縄風煮付け ウサチ小 みそ汁	ミルク オートミールクッキー	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 カニかまぼこ	麩 白米 あわ 砂糖 小麦粉 こんにゃく オートミール	昆布 冬瓜 人参 チンゲン きゅうり ところてん ねぎ レーズン りんご
28	火	あわご飯 鶏肉の照り焼き 切り干し大根サラダ じゃが芋スープ フルーツ	ミルク キャロットサンド	牛乳 ゼラチン ツナフレーク 鶏肉	あわ 砂糖 じゃが芋 白米 パン	千切り大根 人参 きゅうり キャベツ グレープフルーツ りんご
29	水	焼きそば スティックサラダ 彩スープ フルーツ	ミルク 黒棒	牛乳 卵 豚肉	砂糖 蒸し中華めん 黒棒	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり 青ピーマン オレンジ きくらげ キャベツ コーン
30	木	ご飯 魚フライ ひじきサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク 豆腐のココアパンケーキ	牛乳 ロースハム 白身魚 豆乳 卵	小麦粉 パン粉 砂糖 白米 春雨	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン こまつな パイン ほしひじき
31	金	あわご飯 レバーの甘辛あえ トマトときゅうりの酢味噌あえ シブイと卵のスープ フルーツ	ミルク パッピーハロウィン クッキー	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 豚レバー	あわ 片栗粉 三温糖 ごま 小麦粉 砂糖 じゃが芋 白米	トマト 葱 オレンジ かぼちゃ きゅうり 冬瓜 わかめ

10月17日は「沖縄そばの日」

沖縄そばの麺は小麦粉、食塩、かん水を原料とし、そば粉を使用しないそばとして特徴があります。そばの名前を使うにはそば粉を30%以上使用しなくてはならないという決まりがあり、本土復帰時はそば粉を使用しない沖縄そばは「沖縄風中華めん」と呼ばなくてはならないという問題がありました。「沖縄の食文化を変えてはならない」と当時の沖縄生麺協同組合の人々は、沖縄そばの名前を認めてもらうために 何度もお願いをして、1977年10月17日に晴れて「沖縄そば」の名前が認められました。

沖縄の食文化を守ろうとした人々のおかげで食べられていることに感謝していただきますよう。



保育園での提供の際は、しょうがは入っておりません。