



2025/完了食

キッズルームっこ保育園

日	曜	10時おやつ	給食	3時おやつ
01	月	温牛乳	丸パン,鶏肉のトマトソース煮こみ,マカロニサラダ,バナナ	防災の日/備蓄食べてみよう・わかめご飯
02	火	温牛乳	軟飯,鮭の西京焼き,きゅうりと人参のおかかあえ,豆乳みそ汁,オレンジ	りんごトースト,温牛乳
03	水	温牛乳	わかめご飯(軟飯),さばの塩こうじ焼き,小松菜の納豆あえ,麩のすまし汁,バナナ	マカロニきな粉,温牛乳
04	木	温牛乳	軟飯,かじきの竜田揚げ,なすのじゃこおろし,豚汁,バナナ	ラスク,温牛乳
05	金	温牛乳	軟飯,ひき肉となすのみそ炒め,はるさめサラダ,コーンスープ,グレープフルーツ	ビーフン
08	月	温牛乳	トマトハヤシライス,ブロッコリーとおからのサラダ,りんごヨーグルト	ココロ鮭おにぎり
09	火	温牛乳	軟飯,鶏肉の塩こうじ焼き,さつまいもサラダ,豆腐スープ	かぼちゃサンド,温牛乳
10	水	温牛乳	チーズパン,マカロニサラダ,豆乳カレースープ,バナナ	納豆炒飯
11	木	温牛乳	ご軟飯,あじフライ,キャベツの磯あえ,納豆と野菜のみそ汁,オレンジ	トマト味噌おにぎり
12	金	温牛乳	軟飯,さばの焼きおろし,炒り豆腐,豚汁,りんご	秋の蒸ケーキ,温牛乳
			祝・敬老の日	
16	火	温牛乳	麦入りご飯,かじきの味噌マヨ焼き,きゅうりのおかかサラダ,きのこスープ	バナナケーキ,温牛乳
17	水	温牛乳	きのこご飯,鮭の塩こうじ焼き,凍り豆腐の卵とじ,みそ汁,バナナ	サモサ風,温牛乳
18	木	温牛乳	そばろうどん,スティックポテト,大根とツナのあえ物,バナナ	じゃこご飯
19	金	温牛乳	軟飯,ハンバーグ,キャベツサラダ,豆腐みそ汁,オレンジ	豆乳パン,温牛乳
22	月	温牛乳	根野菜のカレーライス,マカロニサラダ,ヨーグルト	納豆パン,温牛乳
			祝・秋分の日	
24	水	温牛乳	ツナサンド,さつま芋のサラダ,トマトスープ,オレンジ	ココロおにぎり
25	木	温牛乳	お彼岸メニュー/けんちんうどん,手作りがんもどき,なすのじゃこおろし,梨	きな粉ご飯
26	金	温牛乳	ご飯,鶏肉のごまみそ焼,ほうれん草のナムル,ワンタンスープ,夏みかん缶	大学芋,温牛乳
29	月	温牛乳	刻みさんまの蒲焼丼,ねばねば野菜のごま和え,そうめん汁,フルーツポンチ	ピザトースト,温牛乳
30	火	温牛乳	わかめご飯,鶏肉の磯みそ焼,小松菜の卵とじ,とうがん汁,梨	お好みマカロニ



生活リズムの基礎を築く大事な時期です。食事時間もある程度決めるとよいでしょう。朝食は、脳や身体のエネルギー源である炭水化物をしっかりととりましょう。食後のミルクは少しずつ減っていくので、牛乳にきりかえていきましょう。また、3食だけではエネルギーが不足するのでおやつは大事になっていきます。

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。