



2025年10月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	献立名	食材料名			栄養価
		体をつくるもとになるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	和風麻婆豆腐丼	鶏ひき肉/豆腐	ご飯/油	長葱/人参/生姜	エネルギー(kcal)
	ナムル		ごま油	もやし/ほうれん草/キャベツ	406
	わかめスープ(鶏ガラ)	わかめ	ごま	玉葱	たんぱく質(g)
	柿			柿	16
2 木	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖		383
	マカロニサラダ		マカロニ/マヨネーズ	レタス/胡瓜/人参	たんぱく質(g)
	野菜スープ(コンソメ)			キャベツ/玉葱/人参	17.2
3 金	バナナ			バナナ	
	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	さんまの蒲焼き	さんま	油/砂糖/片栗粉		471
	青梗菜とさつま揚げの煮浸し	さつま揚げ	砂糖	もやし/人参/青梗菜	たんぱく質(g)
6 月	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	18.5
	みかん			みかん	
	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鶏肉のきのこソース	鶏肉	バター/片栗粉	玉葱/しめじ/椎茸/えのき/ニンニク	381
7 火	レタスとツナの味噌サラダ	ツナ/味噌/かまぼこ	油/砂糖	レタス/キャベツ/胡瓜/人参	たんぱく質(g)
	豚ひき肉と野菜のスープ(コンソメ)	豚ひき肉	油	キャベツ/玉葱/人参	18.8
	バナナ			バナナ	
	クリームペンネ	ベーコン/生クリーム/牛乳	ペンネ/油	玉葱/人参/しめじ/ニンニク	エネルギー(kcal)
8 水	チキンサラダ	鶏肉	油	キャベツ/胡瓜/レタス	364
	牛肉入りトマトスープ(コンソメ)	牛肉		玉葱/カットトマト/ニンニク	たんぱく質(g)
	柿			柿	15.6
9 木	ぶどうパン		ぶどうパン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	かぼちゃのミートカレーグラタン	豚ひき肉/チーズ/脱脂粉乳/生クリーム/牛乳	小麦粉	かぼちゃ/玉葱/ニンニク	430
	ツナサラダ	ツナ	油	キャベツ/胡瓜/レタス	たんぱく質(g)
	野菜のスープ(コンソメ)		油	キャベツ/玉葱/人参	17.5
10 金	バナナ			バナナ	
	栗ご飯		ご飯/栗		エネルギー(kcal)
	さんまの塩焼き	さんま			435
	磯辺和え	のり		もやし/きゃべつ/ほうれん草/人参	たんぱく質(g)
14 火	味噌汁	味噌/豆腐		なめこ	18.5
	みかん			みかん	
	鶏味噌丼	鶏肉/味噌	ご飯/砂糖/油/片栗粉	長葱/生姜	エネルギー(kcal)
	酢の物	わかめ/ツナ	砂糖	胡瓜/人参/レタス	451
15 水	すまし汁	竹輪		三つ葉	たんぱく質(g)
	りんご			りんご	19.8
16 木	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	さんまの蒲焼き	さんま	油/砂糖/片栗粉		463
	キャベツとしめじのごま味噌和え	味噌	砂糖/ごま	キャベツ/しめじ/人参	たんぱく質(g)
	味噌汁	味噌/油揚げ		大根	18.1
17 金	りんご			りんご	
	かきたまうどん	鶏肉/卵	うどん/油	人参/玉葱/ほうれん草/生姜	エネルギー(kcal)
	かぼちゃのそぼろ煮	牛ひき肉	砂糖/油	かぼちゃ/生姜	404
	柿			柿	たんぱく質(g)
17 金					17.3
	ハヤシライス	豚肉	ご飯/じゃがいも/油/小麦粉	玉葱/マッシュルーム/にんにく	エネルギー(kcal)
	イタリアンサラダ	チーズ	油	レタス/胡瓜/人参	443
	りんご			りんご	たんぱく質(g)
17 金					13.7
	わかめご飯	わかめ	ご飯		エネルギー(kcal)
	おでん	うずらの卵/竹輪/がんも/あられはんぺん/つみれ/揚げポワル	ちくわぶ/こんにゃく	大根/人参	416
	おかか和え	鰹節		キャベツ/小松菜	たんぱく質(g)
17 金	柿			柿	16

20 月	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	鶏肉とゴボウの味噌煮	鶏肉/味噌	砂糖	ごぼう/生姜	421
	磯辺和え	のり		もやし/ほうれん草/キャベツ/人参	
21 火	吉野汁	カニカマ	片栗粉	かぶ/三つ葉	たんぱく質(g)
	柿			柿	17.2
	肉井	豚肉	ご飯/しらたき/砂糖/片栗粉	人参/玉葱/グリーンピース/生姜	エネルギー(kcal)
22 水	和え物			もやし/ほうれん草/キャベツ	431
	味噌汁	豆腐/味噌		なめこ	
	みかん			みかん	たんぱく質(g)
23 木					17.1
	さつま芋カレー	豚肉/チーズ/脱脂粉乳/ヨーグルト/牛乳	ご飯/油/小麦粉/さつまいも	人参/玉葱/にんにく	エネルギー(kcal)
	ミモザサラダ	卵	油	胡瓜/キャベツ/レタス	431
24 金	りんご			りんご	
					たんぱく質(g)
					12.5
25 土	味噌うどん	鶏肉/味噌/油揚げ	うどん/油/里芋	人参/玉葱/ほうれん草/生姜	エネルギー(kcal)
	さつまいものそぼろ煮	牛ひき肉	さつまいも/砂糖/油	生姜	424
	みかん			みかん	
26 日					たんぱく質(g)
					16.1
27 月	黒糖ロール		黒糖ロール		エネルギー(kcal)
	ムキカレイの味噌クリームソース	ムキカレイ/味噌/生クリーム/牛乳	油/小麦粉/バター	トマト	397
	マカロニサラダ		マカロニ/マヨネーズ	レタス/胡瓜/人参	
28 火	鶏肉と野菜のスープ(コンソメ)	鶏肉		玉葱/キャベツ/コーン	たんぱく質(g)
	バナナ			バナナ	19.7
29 水	カレー風味のきつね丼	豚肉/チーズ/脱脂粉乳/油揚げ	ご飯	玉葱/万能ねぎ/生姜	エネルギー(kcal)
	キャベツの酢の物	ツナ	砂糖	キャベツ/人参/胡瓜	469
	味噌汁	味噌/わかめ	花麴		
30 木	りんご			りんご	たんぱく質(g)
					18.5
31 金	ぶどうパン		ぶどうパン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鶏肉とじゃがいものロースト	鶏肉	じゃがいも/油	ニンニク	398
	コーンサラダ		油	レタス/胡瓜/キャベツ/コーン	
1 土	野菜スープ(コンソメ)			キャベツ/玉葱/人参	たんぱく質(g)
	柿			柿	18.5
2 日	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	煮魚	ムキカレイ	砂糖	生姜	391
	小松菜と竹輪の和え物	竹輪		キャベツ/小松菜/人参	
3 月	豚汁	味噌/豚肉	油	大根/玉葱/キャベツ/万能葱	たんぱく質(g)
	みかん			みかん	20.7
4 火	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	ホワイトシチュー	鶏肉/牛乳/生クリーム/チーズ	小麦粉/じゃがいも/油	人参/玉葱/コーン	401
	グリーンサラダ		油	キャベツ/胡瓜/レタス	
5 水	バナナ			バナナ	たんぱく質(g)
					14.9
6 木	きのこうどん	牛肉	うどん/油/砂糖/片栗粉	玉葱/しめじ/椎茸/えのき/ほうれん草/生姜	エネルギー(kcal)
	野菜のそぼろ煮	鶏ひき肉	油/じゃがいも/砂糖	人参/グリーンピース/生姜	403
	りんご			りんご	
7 金					たんぱく質(g)
					15.3

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ボイルします。

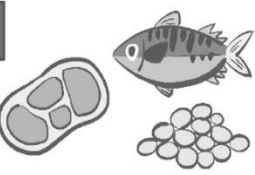


目に良い食べ物を食べていますか？

ビタミンA
目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1
目の疲れをやわらげます。



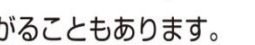
ビタミンB2
目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン
目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン
目の病気の症状改善や予防につながることあります。



食欲の秋こそかむ力を育てよう

さつまいも、ごはん、りんご、れんこんなど、おいしい食べ物がたくさん食欲の秋。秋が旬の食材には“かみごたえ”のあるものも多く、「しっかりかむ習慣」=“かむ力”を育てるチャンスです。かむことには発達に良い効果がたくさんあります。



- 食べ物を消化しやすくする
- あごや顔の筋肉を育てる
- 集中力を高める
- 食べすぎを防ぐ

「子どもが食べやすいもの」=「柔らかいもの」ではありません。小さく切った野菜をしっかりと加熱したり、薄く切ったりりんごや焼きいもを少しずつ出すなど、工夫次第でかみごたえがあるものも食べやすくなります。

「よくかんでね」「お口の体操だよ」と声をかけながら、親子で秋の食べ物を楽しんでみてください。

