



2025年10月 赤坂台こども園 メニュー



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。



★の日はお楽しみ会メニューです

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料
1	水	アジのチーズムニエル 蒸さつま芋 大根サラダ ごはん 味噌汁	小麦粉・油 さつま芋 油・砂糖 米(国産)	あじ・粉チーズ	大根・人参・さやいんげん	塩 醤油・酢	パン 牛乳	パン 牛乳
2	木	鶏じゃが ちくわとほうれん草のソテー 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	じゃが芋・油・砂糖 油 米(国産)・押麦	鶏肉 ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・キャベツ	だし・本みりん・料理酒・醤油 チキンコンソメ	バナナ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油 牛乳・バナナ・レモン果汁 牛乳
3	金	きつねうどん【大阪】 豚肉と野菜の味噌煮 かぼちゃの和風サラダ フルーツ(オレンジ)	うどん 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	味噌汁 豚肉・赤みそ	わかめ・小松菜・だし昆布 大根・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん オレンジ	だし・醤油・本みりん・塩 本みりん・だし 塩・醤油	たこ焼き風おにぎり	米(国産)・料理酒・塩・醤油・キャベツ 青ねぎ・調合ごま油・中濃ソース・かつお節・あおさのり
4	土	和風あんかけ丼 油揚げとチンゲン菜の煮浸し 味噌汁	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 おつゆ麩・さつま芋	鶏ひき肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・まいだけ・さやいんげん キャベツ・チンゲン菜 青ねぎ	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
6	月	照焼ミートボール 白菜と胡瓜のおかか和え ひじきときこの炊き込みごはん 花魁のすまし汁 フルーツ(梨)	油・砂糖 米(国産) 花魁	チキンボール かつお節 油揚げ	白菜・きゅうり 人参・エリンギ・しめじ・ひじき ほうれん草 梨	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	鈴カステラ サッポロポテト 牛乳	鈴カステラ サッポロポテト 牛乳
7	火	とん平焼【大阪】 チンゲン菜ともやしのしらす和え 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産) じゃが芋	卵・豚肉 しらす 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり チンゲン菜・緑豆もやし 人参・さやいんげん わかめ・青ねぎ	だし・お好み焼きソース 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	ピーチゼリー 牛乳	ピーチゼリーの素 牛乳
8	水	鶏肉の唐揚げ 焼さつま芋 春雨サラダ ごはん 中華スープ	小麦粉・でん粉・油 さつま芋・油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	鶏肉 さつま揚げ 豆腐	しょうが 人参・ブロッコリー 小松菜・玉ねぎ	醤油・料理酒 塩 酢・醤油 中華だし・塩・醤油	パン 牛乳	パン 牛乳
9	木	サバの煮付け かぼちゃのバター焼 ほうれん草と白菜の赤しそ和え ごはん 味噌汁	砂糖 バター 米(国産)	さば しょうが かぼちゃ ほうれん草・白菜・人参 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ ほうれん草・白菜・人参 なす・緑豆もやし・まいだけ	醤油・料理酒・だし ゆかり だし	ホットドッグ 牛乳	ドックパン・キャベツ・塩 油・ボークウィンナー・トマトケチャップ 牛乳
10	金	チキンウイング風【カナダ】 ブーティン風チーズボテ マカロニサラダ ごはん スープ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 ポテトフライ・油 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉 粉チーズ	ドライパセリ ブロッコリー・人参 玉ねぎ・小松菜・わかめ	※・料理酒・ワイン・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・チキンコンソメ チキンコンソメ チキンコンソメ	いちごゼリー 牛乳	いちごゼリーの素 牛乳
11	土	醤油ラーメン 白菜のさっぱり和え フルーツ(りんご)	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖	豚肉	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・緑豆もやし 白菜・きゅうり・しめじ りんご	中華だし・塩・醤油・オイスターソース 酢・醤油・本みりん	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
14	火	ハンバーグ ツナとブロッコリーのソテー 煮豆 ごはん 味噌汁	油 油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	ハンバーグ ツナフレーク 大豆 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ 人参・さやいんげん 白菜・わかめ	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	キャロットスコーン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩 バター・卵・ヨーグルト・人参 牛乳
15	水	白身魚フライ ウィンナーと野菜のソテー かぼちゃのスープ煮 ごはん スープ	油 油 米(国産)	白身魚フライ ウィンナー 豆腐	緑豆もやし・人参・ピーマン かぼちゃ・グリーンピース えのきだけ・青ねぎ	中濃ソース チキンコンソメ チキンコンソメ チキンコンソメ	スティックパン 牛乳	スティックパン 牛乳
16	木	オイスターソース焼うどん がんもの煮物 さつま芋のあおさ焼 フルーツ(バナナ)	うどん・油・砂糖 砂糖 さつま芋・油	豚肉・かつお節 がんもどき	キャベツ・玉ねぎ・人参・ニラ ごぼう・さやいんげん あおさのり バナナ	オイスターソース・醤油 だし・醤油・料理酒	ツナマヨおにぎり	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用)

日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料	
17	金	チキンカレー カラフルサラダ フルーツ（オレンジ）	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・トマト・ブロッコリー・コーン・レモン果汁 オレンジ	カレーフレーク（アレルギーフリー） 酢・塩・醤油	メープルパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・メープルシロップ 牛乳	
18	土	中華丼 ちくわともやしの梅風味和え 汁ピーフン	米(国産)・油・でん粉 ピーフン	豚肉 ちくわ	白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・チンゲン菜・練り梅 まいだけ・コーン	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
20	月	鶏肉のあおさ焼 さつま芋のフリッター 白菜の納豆和え ごはん 味噌汁	砂糖・油 さつま芋・小麦粉・天ぷら粉・油 米(国産)	鶏肉 牛乳 納豆 赤みそ・白みそ	あおさのみ 白菜・人参 えのきたけ・大根・小松菜	醤油・本みりん 塩 醤油 だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
21	火	赤魚の甘辛焼 キャベツの塩昆布和え 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	砂糖・油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	赤魚 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・塩昆布 グリーンピース しめじ・かぼちゃ	醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	グレープボンチ 牛乳	寒天・ぶどうジュース・砂糖 バイン（缶詰）・黄桃(缶詰) 牛乳	
22	水	秋野菜マーボー もやしの中華和え ごはん 中華スープ フルーツ（バイン）	砂糖・調合ごま油・油・でん粉 調合ごま油 米(国産)	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・赤みそ ちくわ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・チンゲン菜・干しいたけ 緑豆もやし・きゅうり・人参 コーン・カリフラワー・ニラ バイン（缶詰）	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	パン 牛乳	パン 牛乳	
23	木	ザバの蒲焼風 卵とほうれん草のソテー ひじき豆 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・油・砂糖 油 油・砂糖 米(国産)・押麦 さつま芋	さば 卵 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ ひじき・さやいんげん キャベツ・青ねぎ	料理酒・醤油・本みりん チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし	お麩のラスク 牛乳	おつゆ麩・バター 砂糖 牛乳	
24	金	鶏肉と野菜の甘酢炒め 胡瓜と白菜のしらす和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（バイン）	油・砂糖・でん粉 米(国産)・押麦	鶏肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	しめじ・玉ねぎ・人参・なす きゅうり・白菜 小松菜・大根 バイン（缶詰）	酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 醤油・本みりん・だし だし	黒糖ちんすこう 牛乳	小麦粉・油・黒砂糖 砂糖・塩 牛乳	
25	土	豚肉と根菜のうどん 平天と切干大根の煮浸し フルーツ（黄桃）	うどん・砂糖 砂糖	豚肉 さつま揚げ	ごぼう・人参・れんこん・青ねぎ・だし昆布 切干大根・チンゲン菜 黄桃(缶詰)	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 醤油・本みりん・だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
27	月	サケの焼南蛮 焼じゃが ベーコンと野菜のソテー ごはん すまし汁	小麦粉・油・砂糖 じゃが芋・油 油 米(国産) そうめん	さけ ベーコン	玉ねぎ 小松菜・人参・ピーマン わかめ	酢・醤油 塩 チキンコンソメ だし・醤油・塩	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
28	火	★チキンソテーきのこデミグラスソース ポテトフライ チーズサラダ ごはん スープ	油 ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉 チーズ 豆腐	エリンギ・しめじ・トマトビュレ キャベツ・きゅうり・人参 ブロッコリー・玉ねぎ	料理用赤ワイン・本みりん・デミグラスソース・トマトケチャップ 塩 チキンコンソメ	お楽しみケーキ（黄桃） 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター 油・黄桃(缶詰)・ホイップクリーム・粉糖 牛乳	
29	水	味噌ラーメン さつま芋の甘煮 高野豆腐の卵とし フルーツ（みかん）	ラーメン・油・調合ごま油 さつま芋・砂糖 砂糖	豚肉・赤みそ 凍り豆腐・卵	玉ねぎ・人参・キャベツ・ニラ・にんにく・しょうが さやいんげん みかん(缶詰)	中華だし・塩・醤油 だし・醤油	パン 牛乳	パン 牛乳	
30	木	ハオユー豆腐 ツナじゃが ごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	油・砂糖・でん粉 じゃが芋・砂糖 米(国産)	豆腐・豚肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ グリーンピース 大根・玉ねぎ・わかめ バナナ	オイスターソース・醤油・中華だし だし・醤油・料理酒 だし	みたらしまカロニ 牛乳	マカロニ・砂糖 醤油・でん粉 牛乳	
31	金	おばけシチューライス ミートボールバーベキューソース しらすと野菜のサラダ りんごかん	米(国産)・油 油・砂糖 砂糖・油 砂糖	鶏肉・牛乳 チキンボール しらす	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・グリーンピース 赤ピーマン・コーン・緑豆もやし 寒天・おろしりんご	クリームシチューミックス トマトケチャップ・ウスターソース 酢・醤油	おばけきなこクッキー 牛乳	小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・豆腐 牛乳	

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	551kcal	20.3g	18.9g	253mg

☆ 栄養価は、昼食・午後おやつを含ませた表記となっております。



2025年10月 赤坂台こども園 メニュー



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。



★の日はお楽しみ会メニューです

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
1	水	アジのチーズムニエル 蒸さつま芋 大根サラダ ごはん 味噌汁	小麦粉・油 さつま芋 油・砂糖 米(国産)	あじ・粉チーズ	大根・人参・さやいんげん	塩 醤油・酢	かつばえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳
2	木	鶏じゃが ちくわとほうれん草のソテー 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	じゃが芋・油・砂糖 油 米(国産)・押麦	鶏肉 ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・しめじ・わかめ ほうれん草・キャベツ えのきたけ・青ねぎ 黄桃(缶詰)	だし・本みりん・料理酒・醤油 チキンコンソメ だし	たべっこベイビービスケット	バナナ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油 牛乳・バナナ・レモン果汁 牛乳
3	金	きつねうどん【大阪】 豚肉と野菜の味噌煮 かぼちゃの和風サラダ フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん 豚肉・味噌 マヨネーズタイプ(卵不使用)	味付け油揚げ 豚肉・赤みそ	わかめ・小松菜・だし昆布 大根・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん オレンジ	だし・醤油・本みりん・塩 本みりん・だし 塩・醤油	ばりんこ	たこ焼き風おにぎり	米(国産)・料理酒・塩・醤油・キャベツ 青ねぎ・調合ごま油・中濃ソース・かつお節・あおさのり
4	土	和風あんかけ丼 油揚げとチンゲン菜の煮浸し 味噌汁	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 おつゆ鮓・さつま芋	鶏ひき肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・まいたけ・さやいんげん キャベツ・チンゲン菜 青ねぎ	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
6	月	照焼ミートボール 白菜と胡瓜のおかか和え ひじきときのこの炊き込みごはん 花魁のすまし汁 フルーツ(梨)	油・砂糖 米(国産) 花魁	チキンボール かつお節 油揚げ	白菜・きゅうり 人参・エリンギ・しめじ・ひじき ほうれん草 梨	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	ソフトせんべい	鈴カステラ サッポロポテト 牛乳	鈴カステラ サッポロポテト 牛乳
7	火	とん平焼【大阪】 チンゲン菜ともやしのしらす和え 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産) じゃが芋	卵・豚肉 しらす 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり チンゲン菜・緑豆もやし 人参・さやいんげん わかめ・青ねぎ	だし・お好み焼きソース 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	こどものラムネ	ピーチゼリー 牛乳	ピーチゼリーの素 牛乳
8	水	鶏肉の唐揚げ 焼さつま芋 春雨サラダ ごはん 中華スープ	小麦粉・でん粉・油 さつま芋・油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 さば	しょうが 人参・ブロッコリー 小松菜・玉ねぎ しょうが かぼちゃ ほうれん草・白菜・人参	醤油・料理酒 塩 酢・醤油 中華だし・塩・醤油 醤油・料理酒・だし	かつばえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳
9	木	サバの煮付け かぼちゃのバター焼 ほうれん草と白菜の赤しそ和え ごはん 味噌汁	砂糖 バター 米(国産)	赤みそ・白みそ	なす・緑豆もやし・まいたけ	だし	たべっこベイビービスケット	ホットドッグ 牛乳	ドックパン・キャベツ・塩 油・ボークウィンナー・トマトケチャップ 牛乳
10	金	チキンウイング風【カナダ】 フーティン風チーズポテト マカロニサラダ ごはん スープ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 ポテトフライ・油 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉 粉チーズ	ドライパセリ ブロッコリー・人参 玉ねぎ・小松菜・わかめ	塩・料理酒・ワイン・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・チキンコンソメ チキンコンソメ チキンコンソメ	ばりんこ	いちごゼリー 牛乳	いちごゼリーの素 牛乳
11	土	醤油ラーメン 白菜のさっぱり和え フルーツ(りんご)	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖	豚肉	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・緑豆もやし 白菜・きゅうり・しめじ りんご	チキンコンソメ 中華だし・塩・醤油・オイスターソース 酢・醤油・本みりん	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
14	火	ハンバーグ ツナとブロッコリーのソテー 煮豆 ごはん 味噌汁	油 油 砂糖 米(国産) おつゆ鮓	ハンバーグ ツナフレック 大豆 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ 人参・さやいんげん 白菜・わかめ	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	こどものラムネ	キャロットスコーン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩 バター・卵・ヨーグルト・人参 牛乳
15	水	白身魚フライ ウインナーと野菜のソテー かぼちゃのスープ煮 ごはん スープ	油 油 米(国産)	白身魚フライ ウインナー 豆腐	緑豆もやし・人参・ピーマン かぼちゃ・グリーンピース えのきたけ・青ねぎ	中濃ソース チキンコンソメ チキンコンソメ チキンコンソメ	かつばえびせん	スティックパン 牛乳	スティックパン 牛乳
16	木	オイスターソース焼うどん がんもの煮物 さつま芋のあおさ焼 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん・油・砂糖 砂糖 さつま芋・油	豚肉・かつお節 がんもどき	キャベツ・玉ねぎ・人参・ニラ こぼろ・さやいんげん あおさのり バナナ	オイスターソース・醤油 だし・醤油・料理酒	たべっこベイビービスケット	ツナマヨおにぎり	米(国産)・ツナフレック マヨネーズタイプ(卵不使用)
17	金	チキンカレー カラフルサラダ フルーツ(オレンジ)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・トマト・ブロッコリー・コーン・レモン果汁 オレンジ	カレーフレック(アレルギーフリー) 酢・塩・醤油	ばりんこ	メーブルパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・メーブルシロップ 牛乳

日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)		
			主に熟や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料	
18	土	中華丼 ちくわともやしの梅風味和え 汁ビーフン	米(国産)・油・でん粉 ビーフン	豚肉 ちくわ	白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・チンゲン菜・練り梅 まいたけ・コーン	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
20	月	鶏肉のあおさ焼 さつま芋のフリッター 白菜の納豆和え ごはん 味噌汁	砂糖・油 さつま芋・小麦粉・天ぷら粉・油 米(国産)	鶏肉 牛乳 納豆 赤みそ・白みそ	あおさのり 白菜・人参 えのきだけ・大根・小松菜	醤油・本みりん 塩 醤油 だし	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
21	火	赤魚の甘辛焼 キャベツの塩昆布和え 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	砂糖・油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	赤魚 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・塩昆布 グリーンピース しめじ・かぼちゃ	醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	こどものラムネ	グレープボンチ 牛乳	寒天・ぶどうジュース・砂糖 バイン（缶詰）・黄桃（缶詰） 牛乳	
22	水	秋野菜マーボー もやしの中華和え ごはん 中華スープ フルーツ（バイン）	砂糖・調合ごま油・油・でん粉 調合ごま油 米(国産)	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー煮込み・赤みそ ちくわ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・チンゲン菜・干しいたけ 緑豆もやし・きゅうり・人参 コーン・カリフラワー・ニラ バイン（缶詰）	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳	
23	木	サバの蒲焼風 卵とほうれん草のソテー ひじき豆 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・油・砂糖 油 油・砂糖 米(国産)・押麦 さつま芋	さば 卵 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ ひじき・さやいんげん キャベツ・青ねぎ	料理酒・醤油・本みりん チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし	たべっこベイビービスケット	お麩のラスク 牛乳	おつゆ麩・バター 砂糖 牛乳	
24	金	鶏肉と野菜の甘酢炒め 胡瓜と白菜のしらす和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（バイン）	油・砂糖・でん粉 米(国産)・押麦	鶏肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	しめじ・玉ねぎ・人参・なす きゅうり・白菜 小松菜・大根 バイン（缶詰）	酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 醤油・本みりん・だし だし	ばりんこ	黒糖ちんすこう 牛乳	小麦粉・油・黒砂糖 砂糖・塩 牛乳	
25	土	豚肉と根菜のうどん 平天と切干大根の煮浸し フルーツ（黄桃）	無塩やわらかうどん・砂糖 砂糖	豚肉 さつま揚げ	ごぼう・人参・れんこん・青ねぎ・だし昆布 切干大根・チンゲン菜 黄桃（缶詰）	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 醤油・本みりん・だし	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
27	月	サケの焼南蛮 焼じゃが ベーコンと野菜のソテー ごはん すまし汁	小麦粉・油・砂糖 じゃが芋・油 油 米(国産) そうめん	さけ ベーコン	玉ねぎ 小松菜・人参・ピーマン わかめ	酢・醤油 塩 チキンコンソメ だし・醤油・塩	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
★ 28	火	チキンソテーきのこデミグラスソース ポテトフライ チーズサラダ ごはん スープ	油 ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉 チーズ 豆腐	エリンギ・しめじ・トマトピューレ キャベツ・きゅうり・人参 ブロッコリー・玉ねぎ	料理用赤ワイン・本みりん・デミグラスソース・トマトケチャップ 塩 チキンコンソメ	こどものラムネ	お楽しみケーキ（黄桃） 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター 油・黄桃（缶詰）・ホイップクリーム・粉糖 牛乳	
29	水	味噌ラーメン さつま芋の甘煮 高野豆腐の卵とじ フルーツ（みかん）	ラーメン・油・調合ごま油 さつま芋・砂糖 砂糖	豚肉・赤みそ 凍り豆腐・卵	玉ねぎ・人参・キャベツ・ニラ・にんにく・しょうが さやいんげん みかん（缶詰）	中華だし・塩・醤油 だし・醤油	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳	
30	木	ハオユー豆腐 ツナじゃが ごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	油・砂糖・でん粉 じゃが芋・砂糖 米(国産)	豆腐・豚肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ グリーンピース 大根・玉ねぎ・わかめ バナナ	オイスターソース・醤油・中華だし だし・醤油・料理酒 だし	たべっこベイビービスケット	みたらしマカロニ 牛乳	マカロニ・砂糖 醤油・でん粉 牛乳	
31	金	おばけシチューライス ミートボールバーベキューソース しらすと野菜のサラダ りんごかん	米(国産)・油 油・砂糖 砂糖・油 砂糖	鶏肉・牛乳 チキンボール しらす	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・グリーンピース 赤ピーマン・コーン・緑豆もやし 寒天・おろしりんご	クリームシチューミックス トマトケチャップ・ウスターソース 酢・醤油	ばりんこ	おばけきなこクッキー 牛乳	小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・豆腐 牛乳	
※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。						栄養師	エネルギー	たんばく質	脂質	カルシウム
						平均栄養師	465kcal	16.7g	16.0g	227mg

☆ 栄養師は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2025年10月 赤坂台こども園 メニュー（完了期）



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。



日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
1	水	白身魚とチンゲン菜の煮物 蒸さつま芋 大根サラダ 軟飯 味噌汁	さつま芋 油・砂糖 米(国産)	からすがれい	チンゲン菜	だし・醤油	ハイハイ	ミルクボーロ	ミルクボーロ
2	木	鶏じゃが ほうれん草のソテー 麦入り軟飯 味噌汁 フルーツ(黄桃)	じゃが芋・油・砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・キャベツ	だし・本みりん・料理酒・醤油 チキンコンソメ	マンナビスケット	バナナ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油 牛乳・バナナ・レモン果汁
3	金	ぎつねうどん 豚肉と野菜の味噌煮 かぼちゃの和風サラダ フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん 豚肉と野菜の味噌煮 マヨネーズタイプ(卵不使用)	味噌汁 豚肉・赤みそ	玉ねぎ・しめじ・わかめ えのきたけ・青ねぎ 黄桃(缶詰)	だし	マンナビスケット	あおさ入り軟飯	米(国産) あおさのみ
4	土	和風あんかけ丼(軟飯) 油揚げとチンゲン菜の煮浸し 味噌汁	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 おつゆ駄・さつま芋	鶏ひき肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・まいだけ・さやいんげん キャベツ・チンゲン菜 青ねぎ	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	ミルクビスケット	ミルクビスケット
6	月	鶏ささみと大根の煮物 白菜と胡瓜のおかか和え ひじきときのこの炊き込みごはん(軟飯) 花魁のすまし汁 梨のコンポート	米(国産) 花魁 砂糖	鶏ひき肉(ささみ) かつお節 油揚げ	大根 白菜・きゅうり 人参・エリンギ・しめじ・ひじき ほうれん草 梨	だし・醤油 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	野菜ハイハイ	マンナビスケット	マンナビスケット
7	火	豆腐と野菜の味噌煮 チンゲン菜ともやしのしらす和え 高野豆腐の煮物 軟飯 味噌汁	砂糖 米(国産) じゃが芋	豆腐 しらす 凍り豆腐	キャベツ・玉ねぎ・あおさのみ チンゲン菜・緑豆もやし 人参・さやいんげん	だし・醤油 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	ベビーせんべい	ピーチゼリー	ピーチゼリーの素
8	水	鶏ミンチと野菜の煮物 焼さつま芋 春雨サラダ 軟飯 中華スープ	さつま芋・油 緑豆春雨・砂糖 米(国産)	鶏ひき肉	白菜・ピーマン 人参・ブロッコリー	だし・醤油 塩 酢・醤油	ハイハイ	野菜ボーロ	野菜ボーロ
9	木	白身魚と玉ねぎの煮物 かぼちゃのバター焼 ほうれん草と白菜の赤しそ和え 軟飯 味噌汁	バター 米(国産)	からすがれい	玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草・白菜・人参	だし・醤油 ゆかり	マンナビスケット	ジャムロールパン	ドックパン いちごジャム
10	金	チキンウイング風 じゃが芋の煮物 マカロニサラダ 軟飯 スープ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 じゃが芋 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・小松菜・わかめ チンゲン菜・玉ねぎ 白菜・きゅうり・しめじ りんご	だし・醤油 だし・醤油 チキンコンソメ だし・醤油 酢・醤油・本みりん	マンナビスケット	いちごゼリー	いちごゼリーの素
11	土	豆腐と野菜のうどん 白菜のさっぱり和え りんごのコンポート	無塩やわらかうどん 砂糖 砂糖	豆腐	玉ねぎ・小松菜・わかめ チンゲン菜・玉ねぎ 白菜・きゅうり・しめじ りんご	だし・醤油 だし・醤油 酢・醤油・本みりん	ハイハイ	ミルクビスケット	ミルクビスケット
14	火	鶏ミンチとじゃが芋の味噌煮 ツナとブロッコリーのソテー 煮豆 軟飯 味噌汁	じゃが芋 油 砂糖 米(国産) おつゆ駄	鶏ひき肉 ツナフレーク 大豆	あおさのみ ブロッコリー・玉ねぎ 人参・さやいんげん 白菜・わかめ	だし・醤油 チキンコンソメ だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	ベビーせんべい	にんじん蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 牛乳・人参・油
15	水	白身魚と玉ねぎの煮物 野菜のソテー かぼちゃのスープ煮 軟飯 スープ	油 米(国産)	からすがれい	玉ねぎ 緑豆もやし・人参・ピーマン かぼちゃ・グリーンピース えのきたけ・青ねぎ	だし・醤油 チキンコンソメ チキンコンソメ チキンコンソメ	ハイハイ	野菜ボーロ	野菜ボーロ
16	木	焼うどん 厚揚げの煮物 さつま芋のあおさ焼 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん・油・砂糖 砂糖 さつま芋・油	豚肉・かつお節 生揚げ	キャベツ・玉ねぎ・人参 さやいんげん あおさのみ バナナ	醤油 だし・醤油・料理酒	マンナビスケット	ツナ入り軟飯	米(国産) ツナフレーク
17	金	豆腐とじゃが芋の煮物 カラフルサラダ 軟飯 スープ フルーツ(オレンジ)	じゃが芋 砂糖・オリーブ油 米(国産) 巻麴	豆腐	人参 キャベツ・トマト・ブロッコリー・コーン・レモン果汁 玉ねぎ オレンジ	だし・醤油 酢・塩・醤油 だし・塩	マンナビスケット	パンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料	
18	土	中華丼（軟飯） もやしの梅風味和え 汁ピーフン	米(国産)・油・でん粉 ピーフン	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・チンゲン菜・練り梅 まいたけ・コーン	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	ハイハイン	ミルクビスケット	ミルクビスケット	
20	月	鶏ミンチと玉ねぎの磯煮 さつま芋の旨煮 白菜の納豆和え 軟飯 味噌汁	さつま芋 米(国産)	鶏ひき肉 納豆	玉ねぎ・あおさのり 白菜・人参	だし・醤油 醤油・本みりん・だし 醤油	野菜ハイハイン	小魚せんべい	小魚せんべい	
21	火	赤魚の甘辛焼 キャベツの塩昆布和え 高野豆腐の煮物 軟飯 味噌汁	砂糖・油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	赤魚 凍り豆腐	キャベツ・人参・塩昆布 グリーンピース	醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒	ベビーせんべい	グレープボンチ	寒天・ぶどうジュース・砂糖 パイン（缶詰）・黄桃（缶詰）	
22	水	秋野菜マーボー もやしの中華和え 軟飯 中華スープ フルーツ（パイン）	砂糖・油・でん粉 米(国産)	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー煮込み・赤みそ	玉ねぎ・チンゲン菜・干しいたけ 緑豆もやし・きゅうり・人参 コーン・カリフラワー パイン（缶詰）	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ	
23	木	白身魚とかぼちゃの煮物 ほうれん草のソテー ひじき豆 麦入り軟飯 味噌汁	油 油・砂糖 米(国産)・押麦 さつま芋	白糸たら 大豆	かぼちゃ ほうれん草・人参・玉ねぎ ひじき・さやいんげん	だし・醤油 チキンコンソメ だし・醤油・料理酒	マンナビスケット	お麩のラスク	おつゆ麩・バター 砂糖	
24	金	鶏肉と野菜の甘酢炒め 胡瓜と白菜のしらす和え 麦入り軟飯 味噌汁 フルーツ（パイン）	油・砂糖・でん粉 米(国産)・押麦	鶏肉 しらす	しめじ・玉ねぎ・人参・なす きゅうり・白菜 小松菜・大根 パイン（缶詰）	酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 醤油・本みりん・だし だし	マンナウエハース	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖	
25	土	豚肉うどん 切干大根の煮浸し フルーツ（黄桃）	無塩やわらかうどん・砂糖 砂糖	豚肉	人参・青ねぎ・だし昆布 切干大根・チンゲン菜 黄桃（缶詰）	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 醤油・本みりん・だし	ハイハイン	ミルクビスケット	ミルクビスケット	
27	月	サケの焼南蛮 焼じゃが 野菜のソテー 軟飯 すまし汁	小麦粉・油・砂糖 じゃが芋・油 油 米(国産) そうめん	さけ	玉ねぎ 小松菜・人参・ピーマン わかめ	酢・醤油 塩 チキンコンソメ だし・醤油・塩	野菜ハイハイン	マンナウエハース	マンナウエハース	
28	火	チキンソテーきのこデミグラスソース じゃが芋の煮物 チーズサラダ 軟飯 スープ	油 じゃが芋 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉 チーズ	エリンギ・しめじ・トマトピューレ キャベツ・きゅうり・人参	料理用赤ワイン・本みりん・デミグラスソース・トマトケチャップ だし・醤油	ベビーせんべい	黄桃蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・黄桃（缶詰）	
29	水	鶏ミンチと野菜のうどん さつま芋の甘煮 高野豆腐の煮物 フルーツ（みかん）	無塩やわらかうどん さつま芋・砂糖 砂糖	鶏ひき肉 凍り豆腐	キャベツ・チンゲン菜 さやいんげん みかん（缶詰）	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ	
30	木	豆腐の肉野菜あんかけ ツナじゃが 軟飯 味噌汁 フルーツ（バナナ）	油・砂糖・でん粉 じゃが芋・砂糖 米(国産)	豆腐・豚肉 ツナフレーク	白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ グリーンピース 大根・玉ねぎ・わかめ バナナ	醤油・中華だし だし・醤油・料理酒 だし	マンナビスケット	みたらしマカロニ	マカロニ・砂糖 醤油・でん粉	
31	金	パンプキンシチューライス(軟飯) ブロッコリーとキャベツの煮浸し しらすと野菜のサラダ りんごかん	米(国産)・油 砂糖・油 砂糖	鶏肉・牛乳 しらす	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ 赤ピーマン・コーン・緑豆もやし 寒天・おろしりんご	クリームシチューミックス だし・醤油 酢・醤油	マンナウエハース	おばけきなこクッキー	小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・豆腐	

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。

栄養価	エネルギー	たんばく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	271kcal	10.2g	5.7g	117mg



2025年10月 赤坂台こども園 メニュー（後期）



※そば・落花生・魚卵・甲殻類・軟体類・貝類・キウイフルーツ・ゼラチンの入った食材は使用しておりません。

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
1	水	白身魚とチンゲン菜の煮物 大根と人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) さつま芋	からすがれい 赤みそ	チンゲン菜 大根・人参 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	ミルクボーロ	ミルクボーロ
2	木	豆腐とじゃが芋の煮物 ほうれん草とキャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	豆腐 赤みそ	人参 ほうれん草・キャベツ 玉ねぎ・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	フルーツ（バナナ）	バナナ
3	金	鶏ミンチと野菜のうどん 小松菜と玉ねぎの煮浸し かぼちゃの煮物 フルーツ（オレンジ）	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉	大根・人参 小松菜・玉ねぎ かぼちゃ オレンジ	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油	マンナウエハース	あおさ入り5倍がゆ	米(国産) あおさのみ
4	土	白身魚とさつま芋の煮物 キャベツと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	さつま芋 米(国産)	からすがれい	キャベツ・人参 玉ねぎ・チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	ミルクビスケット	ミルクビスケット
6	月	鶏ささみと大根の煮物 白菜と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ 梨のコンポート	米(国産) 巻藪 砂糖	鶏ひき肉(ささみ)	大根 白菜・人参 ほうれん草 梨	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	マンナウエハース	マンナウエハース
7	火	豆腐と野菜の磯煮 チンゲン菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	豆腐 赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・あおさのみ チンゲン菜・人参 青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
8	水	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉	白菜・ピーマン ブロッコリー・人参 小松菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	野菜ボーロ	野菜ボーロ
9	木	白身魚と玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	からすがれい 赤みそ	玉ねぎ ほうれん草・人参 なす・かぼちゃ	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	パンがゆ	ドックパン スキムミルク
10	金	鶏ささみと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	マンナウエハース	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
11	土	豆腐と野菜のうどん 白菜と人参の煮浸し りんごのコンポート	無塩やわらかうどん 砂糖	豆腐	チンゲン菜・玉ねぎ 白菜・人参 りんご	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	ミルクビスケット	ミルクビスケット
14	火	鶏ミンチとじゃが芋の磯煮 ブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産) おつゆ藪	鶏ひき肉 赤みそ	あおさのみ ブロッコリー・人参 白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	にんじんの甘煮	人参 砂糖
15	水	白身魚と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	米(国産)	からすがれい 豆腐	玉ねぎ かぼちゃ・ピーマン 青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	野菜ボーロ	野菜ボーロ
16	木	鶏ささみと野菜のうどん さつま芋の煮物 フルーツ（バナナ）	無塩やわらかうどん さつま芋	鶏ひき肉(ささみ)	人参・キャベツ バナナ	だし・醤油 だし・醤油	マンナビスケット	みそ入り5倍がゆ	米(国産) 赤みそ

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料	
17	金	豆腐とじゃが芋の煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 5倍がゆ スープ フルーツ（オレンジ）	じゃが芋 米(国産) 巻藪	豆腐	人参 ブロッコリー・キャベツ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	マンナウエハース	かぼちゃのミルク煮	かぼちゃ スキムミルク	
18	土	白身魚とトマトの煮物 白菜と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	からすがれい	トマト 白菜・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイン	ミルクビスケット	ミルクビスケット	
20	月	鶏ミンチと玉ねぎの磯煮 さつま芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・あおさのり 人参	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイン	小魚せんべい	小魚せんべい	
21	火	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ藪	鶏ひき肉(ささみ)	人参・玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	フルーツ（オレンジ）	オレンジ	
22	水	豆腐とチンゲン菜の煮物 大根の煮物 5倍がゆ スープ	米(国産)	豆腐	チンゲン菜・玉ねぎ 大根・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ	
23	木	白身魚とかぼちゃの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) さつま芋	白糸たら	かぼちゃ ほうれん草・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	藪のミルク煮	おつゆ藪 スキムミルク	
24	金	豆腐と野菜の煮物 小松菜と白菜の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	豆腐	玉ねぎ・人参 小松菜・白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナウエハース	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖	
25	土	鶏ミンチと野菜のうどん 大根とチンゲン菜の煮浸し フルーツ（オレンジ）	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉	人参・玉ねぎ 大根・チンゲン菜 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイン	ミルクビスケット	ミルクビスケット	
27	月	白身魚と玉ねぎの煮物 じゃが芋と人参の煮物 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産) そうめん	からすがれい	玉ねぎ 人参 小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイン	マンナウエハース	マンナウエハース	
28	火	鶏ミンチと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉	キャベツ・人参 ブロッコリー・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	りんごのコンポート	りんご 砂糖	
29	水	鶏ミンチと野菜のうどん さつま芋の煮物 フルーツ（オレンジ）	無塩やわらかうどん さつま芋	鶏ひき肉	キャベツ・チンゲン菜 人参 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ	
30	木	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁 フルーツ（バナナ）	じゃが芋 米(国産)	豆腐 赤みそ	白菜・人参 大根・ほうれん草 バナナ	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	藪のミルク煮	おつゆ藪 スキムミルク	
31	金	鶏ささみとかぼちゃの煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	かぼちゃ ブロッコリー・キャベツ 玉ねぎ・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	マンナウエハース	りんごのコンポート	りんご 砂糖	

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	133kcal	7.3g	1.4g	131mg

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2025年10月 赤坂台こども園 メニュー（中期）



※そば・落花生・魚卵・甲殻類・貝類・キウイフルーツ・ゼラチンの入った食材は使用しておりません。

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料
1	水	白身魚とチンゲン菜の煮物 大根と人参の煮物 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) さつま芋	からすがれい 赤みそ	チンゲン菜 大根・人参 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクボーロ	ミルクボーロ
2	木	豆腐とじゃが芋の煮物 ほうれん草とキャベツの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	豆腐 赤みそ	人参 ほうれん草・キャベツ 玉ねぎ・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	フルーツ(バナナ)	バナナ
3	金	鶏ミンチと野菜のうどん 小松菜と玉ねぎの煮浸し かぼちゃの煮物 フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉	大根・人参 小松菜・玉ねぎ かぼちゃ オレンジ	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油	あおさ入り7倍がゆ	米(国産) あおさのり
4	土	白身魚とさつま芋の煮物 キャベツと人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	さつま芋 米(国産)	からすがれい	キャベツ・人参 玉ねぎ・チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイン	ハイハイン
6	月	鶏ささみと大根の煮物 白菜と人参の煮浸し 7倍がゆ スープ 梨のコンポート	米(国産) 巻麴 砂糖	鶏ひき肉(ささみ)	大根 白菜・人参 ほうれん草 梨	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	おこさませんべい	おこさませんべい
7	火	豆腐と野菜の磯煮 チンゲン菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	豆腐 赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり チンゲン菜・人参 青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
8	水	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉	白菜・ピーマン ブロッコリー・人参 小松菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ボーロ	野菜ボーロ
9	木	白身魚と玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	からすがれい 赤みそ	玉ねぎ ほうれん草・人参 なす・かぼちゃ	だし・醤油 だし・醤油 だし	パンがゆ	ドックパン スキムミルク
10	金	鶏ささみと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
11	土	豆腐と野菜のうどん 白菜と人参の煮浸し りんごのコンポート	無塩やわらかうどん 砂糖	豆腐	チンゲン菜・玉ねぎ 白菜・人参 りんご	だし・醤油 だし・醤油	ミルクボーロ	ミルクボーロ
14	火	鶏ミンチとじゃが芋の磯煮 ブロッコリーの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産) おつゆ麴	鶏ひき肉 赤みそ	あおさのり ブロッコリー・人参 白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	にんじんの甘煮	人参 砂糖
15	水	白身魚と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ スープ	米(国産)	からすがれい 豆腐	玉ねぎ かぼちゃ・ピーマン 青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ボーロ	野菜ボーロ
16	木	鶏ささみと野菜のうどん さつま芋の煮物 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん さつま芋	鶏ひき肉(ささみ)	人参・キャベツ バナナ	だし・醤油 だし・醤油	みそ入り7倍がゆ	米(国産) 赤みそ

日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)			
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料		
17	金	豆腐とじゃが芋の煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 7倍がゆ スープ フルーツ（オレンジ）	じゃが芋 米(国産) 巻麴	豆腐	人参 ブロッコリー・キャベツ 玉ねぎ オレンジ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	かぼちゃのミルク煮	かぼちゃ スキムミルク		
18	土	白身魚とトマトの煮物 白菜と人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	 米(国産)	からすがれい	トマト 白菜・人参 玉ねぎ・チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイン	ハイハイン		
20	月	鶏ミンチと玉ねぎの磯煮 さつま芋の煮物 7倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・あおさのり 人参 大根・小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクボーロ	ミルクボーロ		
21	火	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	 米(国産) おつゆ麴	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	人参・玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ かぼちゃ	だし・醤油 だし・醤油 だし	フルーツ（オレンジ）	オレンジ		
22	水	豆腐とチンゲン菜の煮物 大根の煮物 7倍がゆ スープ	 米(国産)	豆腐	チンゲン菜・玉ねぎ 大根・人参 キャベツ・カリフラワー	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ボーロ	野菜ボーロ		
23	木	白身魚とかぼちゃの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	 米(国産) さつま芋	白糸たら 赤みそ	かぼちゃ ほうれん草・人参 キャベツ	だし・醤油 だし・醤油 だし	麴のミルク煮	おつゆ麴 スキムミルク		
24	金	豆腐と野菜の煮物 小松菜と白菜の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	 米(国産)	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参 小松菜・白菜 なす・大根	だし・醤油 だし・醤油 だし	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖		
25	土	鶏ミンチと野菜のうどん 大根とチンゲン菜の煮浸し フルーツ（オレンジ）	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉	人参・玉ねぎ 大根・チンゲン菜 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイン	ハイハイン		
27	月	白身魚と玉ねぎの煮物 じゃが芋と人参の煮物 7倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産) そうめん	からすがれい	玉ねぎ 人参 小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	おこさませんべい	おこさませんべい		
28	火	鶏ミンチと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉	キャベツ・人参 ブロッコリー・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	りんごのコンポート	りんご 砂糖		
29	水	鶏ミンチと野菜のうどん さつま芋の煮物 フルーツ（オレンジ）	無塩やわらかうどん さつま芋	鶏ひき肉	キャベツ・チンゲン菜 人参 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	ミルクボーロ	ミルクボーロ		
30	木	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ 味噌汁 フルーツ（バナナ）	じゃが芋 米(国産)	豆腐 赤みそ	白菜・人参 大根・ほうれん草 バナナ	だし・醤油 だし・醤油 だし	麴のミルク煮	おつゆ麴 スキムミルク		
31	金	鶏ささみとかぼちゃの煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 7倍がゆ スープ	 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	かぼちゃ ブロッコリー・キャベツ 玉ねぎ・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	りんごのコンポート	りんご 砂糖		
※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。						栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
						平均栄養価	91kcal	5.7g	0.9g	67mg

☆ 栄養価は、昼食・午後おやつを含ませた表記となっております。



2025年10月 赤坂台こども園 メニュー（初期）



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

日曜日 曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
		主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他
1 水	さつまいのペースト 人参のペースト 10倍がゆ	さつまい 米(国産)		人参	
2 木	豆腐のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	米(国産)	豆腐	ほうれん草	
3 金	かぼちゃのペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	米(国産)		かぼちゃ 小松菜	
4 土	白身魚のペースト さつまいのペースト 10倍がゆ	さつまい 米(国産)	からすがれい		
6 月	大根のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	米(国産)		大根 ほうれん草	
7 火	人参のペースト じゃが芋のペースト 10倍がゆ	じゃが芋 米(国産)		人参	
8 水	豆腐のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	米(国産)	豆腐	小松菜	
9 木	玉ねぎのペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ	米(国産)		玉ねぎ かぼちゃ	
10 金	じゃが芋のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	じゃが芋 米(国産)		小松菜	
11 土	チンゲン菜のペースト 白菜のペースト 10倍がゆ	米(国産)		チンゲン菜 白菜	
14 火	ブロッコリーのペースト 人参のペースト 10倍がゆ	米(国産)		ブロッコリー 人参	
15 水	かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ	米(国産)		かぼちゃ 玉ねぎ	
16 木	キャベツのペースト さつまいのペースト 10倍がゆ	さつまい 米(国産)		キャベツ	

日曜日 曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
		主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他
17 金	豆腐のペースト 人参のペースト 10倍がゆ	米(国産)	豆腐	人参	
18 土	白身魚のペースト 人参のペースト 10倍がゆ	米(国産)	からすがれい	人参	
20 月	さつまいのペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	さつまい 米(国産)		小松菜	
21 火	玉ねぎのペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	米(国産)		玉ねぎ ブロッコリー	
22 水	豆腐のペースト 人参のペースト 10倍がゆ	米(国産)	豆腐	人参	
23 木	さつまいのペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	さつまい 米(国産)		ほうれん草	
24 金	豆腐のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	米(国産)	豆腐	小松菜	
25 土	大根のペースト 人参のペースト 10倍がゆ	米(国産)		大根 人参	
27 月	白身魚のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	米(国産)	からすがれい	小松菜	
28 火	じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	じゃが芋 米(国産)		ブロッコリー	
29 水	さつまいのペースト 人参のペースト 10倍がゆ	さつまい 米(国産)		人参	
30 木	じゃが芋のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	じゃが芋 米(国産)		ほうれん草	
31 金	かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ	米(国産)		かぼちゃ 玉ねぎ	

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	41kcal	1.6g	0.3g	20mg

☆ 栄養価は、昼食のみとなります。