

給食献立表

2025・10月

日高市立保育所



日	曜	3 歳 以 上 児	
		昼 食	お や つ
1	水	ご飯・豚肉とごぼうのしぐれ煮風・きやべつ甘酢和え・みそ汁(小松菜、玉ねぎ)	ジョア・せんべい
2	木	ご飯・八宝菜・スティックきゅうり・わかめスープ	牛乳・コーンフレークおこし
3	金	ご飯・アジの蒲焼・青菜3色和え・みそ汁(岩のり、じゃがいも)	牛乳・レーズン蒸しパン
4	土	茶・ミートソーススパゲティ	
6	月	ご飯・さつまカレー・フルーツヨーグルト	茶・ビスケット
7	火	ご飯・赤魚甘辛煮・切干大根サラダ・みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、水菜)	牛乳・みそおやき
8	水	ご飯・豚肉ケチャップ炒め・ブロッコリーおかか和え・みそ汁(チンゲン菜、高野豆腐)	牛乳・きぬかつぎ・グレープフルーツ
9	木	ご飯・豆腐ひじきハンバーグ・大根煮・みそ汁(えのき、にら)	牛乳・五平餅
10	金	ご飯・さばのみそ煮・白菜と人参のごま和え・すまし汁(かまぼこ、玉ねぎ、ほうれん草)	牛乳・ヨーグルトケーキ
11	土	茶・ミートドリア	
14	火	ご飯・カレイ煮付け・さつまいもレモン煮・みそ汁(かぶ、葉、玉ねぎ)	牛乳・バターラスク
15	水	ご飯・鶏肉胡麻照り焼き・きゅうり昆布和え・トマト・みそ汁(じゃがいも、大根、わけぎ)	茶・おにぎり
16	木	ご飯・親子焼き・スパゲティサラダ・みそ汁(きやべつ、油揚げ)	牛乳・かぼちゃきな粉
17	金	煮込みうどん・竹輪の磯辺揚げ・大根甘酢和え	牛乳・バナナ・コーンフレーク
18	土	茶・和風ツナスパゲティ	
20	月	ご飯・ポークカレー・きやべつとハムブロッコリーサラダ	牛乳・フルーツポンチ
21	火	ご飯・鮭みそマヨネーズ焼・切干大根煮・すまし汁(なると、玉ねぎ、豆苗)	牛乳・ぼてともち
22	水	ご飯・レバーケチャップ和え・ツナじゃが・みそ汁(白菜、わかめ)	牛乳・焼きそば
23	木	ご飯・麻婆豆腐・きゅうり梅肉和え・春雨スープ	牛乳・お好み焼き
24	金	ご飯・さばの塩焼き・さといも煮・みそ汁(大根、油揚げ、水菜)	牛乳・いちごジャムサンド
25	土	茶・ナポリタンスパゲティ	
27	月	ご飯・すき焼風煮・もやしとピーマンのおかか和え・みそ汁(玉ねぎ、わかめ)	牛乳・みそぼてと
28	火	ご飯・赤魚西京焼き・煮びたし・すまし汁(はんぺん、ねぎ、わかめ)	牛乳・しらす炒飯
29	水	ご飯・豚肉生姜焼き・コールスローサラダ・みそ汁(チンゲン菜、高野豆腐)	牛乳・ふかしいも
30	木	ご飯・豆腐オーロラ煮・ブロッコリー・野菜スープ	牛乳・バナナ・おかき
31	金	ご飯・アジの照り焼き・きゅうりとトマトのおかか和え・みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、水菜)	牛乳・ホットケーキ

中秋の名月～お月見～（今年は10月6日です）

中秋の名月を「十五夜」とも言いますね。

十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は白玉粉や上新粉で作りますが、保育所では誤飲、窒息事故防止のため提供はしません。白玉粉で作るときは、お豆腐を入れると滑らかになり食べやすくなりますから、ぜひご家庭でお月様が見えるところにお団子、秋に収穫される果物やススキなどを供えてみてはいかがでしょうか。

★子どもたちに人気のいちおしメニュー(レシピ付き)を掲載しています。
日高市子育て応援課のホームページ“公立保育所のおひるごはん”をご覧ください

HP 日高市 公立保育所のおひるごはん

検索



3歳未満児
エネルギー：423kcal
タンパク質：17.9g
脂 質：13.3g

3歳以上児
エネルギー：507kcal
タンパク質：20.5g
脂 質：14.9g