



2025年10月 献立表

社会福祉法人 都島友の会
こども発達サポートステーション それいゆ

日 曜 日	献立名（昼食）		黄 色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源
1 水	ご飯 ギョーザ 大豆サラダ 中華スープ パナナ	牛乳	米 ギョーザの皮	豚肉 豆腐 大豆 ひじき 牛乳	人参 玉葱 胡瓜 豆苗 パナナ
2 木	ご飯 みそ汁 サバの塩焼き 大根おろし ひじきと大豆の炒め物	牛乳	米 こんにゃく	鯖 豆腐 大豆 ひじき 牛乳	大根 人参 ごぼう 青ねぎ 
3 金	さつま芋ご飯 みそ汁 コロッケ もやしナムル 梨	牛乳	米 さつま芋 小麦粉 パン粉 じゃが芋	わかめ 牛乳 豚肉	人参 玉葱 もやし 胡瓜 えのき茸 青ねぎ 梨
4 土	豚肉丼ぶり お浸し みそ汁		米 さつま芋	豚肉	玉葱 もやし キャベツ ほうれん草 人参 かいわれ大根
6 月	ご飯 みそ汁 れんこん入り鶏団子（カチャ） 小松菜のごま酢和え	牛乳	米 ごま	鶏肉 豆腐 牛乳 鶏肝臓 油揚げ 竹輪	れんこん しそ 小松菜 人参 南瓜 青ねぎ
7 火	秋野菜カレーライス キャベツサラダ オレンジ	牛乳	米 さつま芋 里芋	牛肉 人参 しめじ茸 牛乳	玉葱 人参 しめじ茸 キャベツ 胡瓜 コーン オレンジ 
8 水	味噌ラーメン ちくわの磯辺揚げ もやしと鶏肉のサラダ	牛乳	中華種 小麦粉	豚肉 竹輪 青のり 鶏肉	白菜 人参 もやし にんにく 生姜 青ねぎ キャベツ コーン
9 木	ご飯 すまし汁 鯖の甘酢あんかけ ポテトサラダ	牛乳	米 じゃが芋	鯖 牛乳	玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 キャベツ 大根 小松菜
10 金	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮込み 胡瓜としらすの酢の物	牛乳	米 こんにゃく	牛肉 豆腐 かまぼこ しらす 牛乳 油揚げ わかめ	人参 玉葱 白菜 白ねぎ 胡瓜 えのき茸 小松菜
11 土	休園日				
13 月	スポーツの日				
14 火	ご飯 みそ汁 鯖の幽庵焼き 切り干し大根の炒め煮 パナナ	牛乳	米	鯖 豚肉 牛乳	人参 切り干し大根 小松菜 玉葱 ゆず パナナ
15 水	ご飯 みそ汁 梨 おから入りオムレツ（カチャ） 白菜の塩昆布和え ウィンナー	牛乳	米	おから 塩昆布 豚肉 厚揚げ ウィンナー 卵 牛乳	玉葱 人参 パセリ 白菜 胡瓜 ほうれん草 梨
16 木	パン オープンポテト 鶏唐のオーロラソースかけ イタリアンサラダ キャベツのスープ	牛乳	パン じゃが芋	鶏肉 牛乳	ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン キャベツ 玉葱 パセリ
17 金	ご飯 わかめスープ 厚揚げの中華炒め 棒ギョーザ	牛乳	米 ギョーザの皮	厚揚げ イカ 豚肉 わかめ 牛乳	青梗菜 きくらげ 人参 玉葱 キャベツ にら 生姜 
18 土	休園日				
20 月	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き そうめんチャンプルー	牛乳	米 そうめん	鮭 豆腐 豚肉 牛乳	人参 コーン キャベツ 青ねぎ 小松菜
21 火	ハヤシライス 大根サラダ オレンジ	牛乳	米 じゃが芋	牛肉 しらす 牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース 大根 胡瓜 オレンジ
22 水	きのこのミートスパゲッティ かみかみサラダ パイナップル ロールパン	牛乳	スパゲティ ごま パン	鶏肉 ツナ ひじき	しめじ茸 えのき茸 エリンギ 人参 玉葱 コーン 切り干し大根 胡瓜 パイナップル
23 木	ご飯 さばの味噌煮 けんちん汁 キャベツのおかかマヨ和え	牛乳	米	鯖 かつお節 豆腐 牛乳	キャベツ ほうれん草 人参 大根 ごぼう 青ねぎ パナナ
24 金	ご飯 みそ汁 柳川風煮 小松菜のしらす和え	牛乳	米	牛肉 豆腐 卵 油揚げ わかめ しらす 牛乳	人参 玉葱 ごぼう グリーンピース 白菜 小松菜 白ねぎ
25 土	休園日				
27 月	秋のがんばるDAY				
28 火	ご飯 みそ汁 鮭のマヨネーズ焼き 肉じゃが	牛乳	米 じゃが芋 こんにゃく	鮭 牛肉 豆腐 牛乳	玉葱 人参 グリンピース なす 青ねぎ パセリ にんにく
29 水	カレーうどん さつま芋の天ぷら きのこのサラダ	牛乳	うどん玉 小麦粉 さつま芋	牛肉 油揚げ 鶏肉	玉葱 人参 キャベツ 青ねぎ しめじ茸 エリンギ レタス 胡瓜
30 木	ご飯 みそ汁 バーベキュー風チキン 添え野菜 トマトサラダ	牛乳	米 ごま	鶏肉 わかめ さつま揚げ 牛乳	玉葱 南瓜 青ねぎ にんにく トマト 胡瓜 
31 火	パン 白菜のスープ ミートローフ〜トマトソース ごぼうサラダ ミニゼリー	牛乳	パン	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 牛乳	玉葱 しめじ茸 マッシュルーム ブロッコリー 人参 ごぼう 胡瓜 トマト 白菜 パセリ

秋の味覚が盛りだくさん！！

新米が出回り始めるこの季節は、美味しいご飯と、さつまいも・秋鮭・きのこ類などの旬の食材で「食欲の秋」を楽しみましょう！！

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成