



# 2025年 10月の献立(船橋工場)

く ごあいさつ

暑さも落ち着いて、秋本番の季節になりました。秋は身体を動きやすい気候で、食欲もアップします。

たくさん身体を動かしたり、秋の旬の食材を摂って冬に向けて元気な体を作りましょう。

今月もよろしくお願いたします。

日付	主食	おかず	エネルギー たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
1 (水)	ごはん	ハンバーグブラウンソース、あおのりポテト、スパゲティ にんじんナポリタン、ほうれんそうのソテー、あんず	408kcal 10.1g	卵、豚肉、鶏肉、牛肉	米、砂糖、小麦粉、澱粉、じゃがいも 油、バター	玉ねぎ、あおさ、人参、ピーマン、コーン、トマト パセリ、ほうれん草、あんず缶
2 (木)	チキンカレーライス	プレーンオムレツ、レバーフライ、コールスローサラダ おうとう	416 8.6	鶏肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、鶏レバー、豚肉	米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、トマト、バナナ、りんご、にんにく キャベツ、コーン、ブロッコリー、黄桃缶
3 (金)	とりそぼろどん ハムチーズパン	サーモンフライ、かぼちゃのあまに、カリフラワーのソテー ももいろさつまあげ、オレンジ	341 10.7	鶏肉、豚肉、卵、クリームチーズ、鮭、えそ たら	米、砂糖、澱粉、小麦粉、米粉 マーガリン、パン粉、油	生姜、かぼちゃ、カリフラワー、玉ねぎ、オレンジ
6 (月)	ひじきおにぎり チョコクロワッサン	にくだんごのやさいあんかけ、チーズちくわ、やさいよせやき ブロッコリーのスープに、グレープフルーツ	378 9.3	かつお節、しらす干し、卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉 牛肉、いとより、チーズ、たら	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 カカオ、パン粉、油	大根葉、ひじき、水菜、玉ねぎ、人参、あおさ コーン、キャベツ、ブロッコリー、グレープフルーツ
7 (火)	ごはん	ぶたにくのスタミナやき、えだまめコロッケ、キャベツ チーズかまぼこ、ひじきのにも、マンゴー	384 11.6	豚肉、えそ、たら、卵、チーズ、油揚げ 大豆	米、砂糖、ごま油、小麦粉、パン粉 じゃがいも、澱粉、油、マーガリン	玉ねぎ、人参、にんにく、りんご果汁、枝豆、キャベツ ひじき、マンゴー缶
8 (水)	ごはん	みそつくね、ちくわのいそべてんぷら、だいのきんぴら にんじんかまぼこ、ウインナー、げんきサラダ、パイナップル	339 11	鶏肉、ゼラチン、むぎみそ、みそ、いとより、たちうお 卵、たら、豚肉、かつお節	米、パン粉、砂糖、澱粉、小麦粉 油、ごま油	ごぼう、筍、ねぎ、人参、玉ねぎ、あおさ 大根、ほうれん草、キャベツ、コーン、塩昆布、パイナップル
9 (木)	のりふりかけごはん ツナマヨネーズパン	レモンカジキフライ、プレーンオムレツ、ラタトゥイユパスタ ほうれんそうのおひたし、あおのりポテト、りんご	336 9.1	ツナ、卵、かじき、豚肉、かつお節	ごま、砂糖、ごはん、小麦粉、マヨネーズ 油、マーガリン、パン粉、マカロニ、じゃがいも	のり、あおのり、玉ねぎ、レモン果汁、なす、パプリカ ズッキーニ、トマト、ほうれん草、あおさ、りんご
10 (金)	あおなおにぎり はいがパン	クリームシチュー、ポロニアソーセージ、ブロッコリー おうとう、ブルーベリー	360 10	卵、牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ、豚肉	米、小麦粉、小麦胚芽、ライ麦粉、砂糖 マーガリン、じゃがいも、澱粉、油	しそ、大根葉、玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー 黄桃缶、ブルーベリー
13 (月)	〈スポーツのひ〉					
14 (火)	ごはん	さばのカレーしょうゆやき、あつやきたまご、キャベツ とりのからあげ、じゃがいもといんげんのみそあえ、オレンジ	472 15.1	さば、卵、鶏肉、脱脂粉乳、みそ	米、油、砂糖、小麦粉、じゃがいも バター、ごま	キャベツ、にんにく、生姜、いんげん、オレンジ
15 (水)	ホットドック ツナときのこのわふうパスタ	とうふナゲット、ハーフコーンのあまに、こぶたかまぼこ ブロッコリーのマヨしょうゆあえ、バナナ	362 11.2	卵、脱脂粉乳、豚肉、鶏肉、ツナ、豆腐 豆乳、大豆、いとより、えそ、たら、かつお節	小麦粉、砂糖、マーガリン、油、澱粉 マヨネーズ	玉ねぎ、しめじ、コーン、ブロッコリー、バナナ
16 (木)	ケチャップライス パニラむしパン	かぼちゃハンバーグケチャップソース、ハロウィンかまぼこ、はなやさいソテー てりやきミートボール、かぼちゃグラッセ、グレープゼリー	478 13.1	卵、大豆、豚肉、鶏肉、すけとうだら	米、バター、油、小麦粉、砂糖 パン粉、澱粉、ごま	マッシュルーム、トマト、人参、グリーンピース、生姜、玉ねぎ にんにく、かぼちゃ、カリフラワー、ブロッコリー、ナタデココ
17 (金)	おさかなカレーライス	ささみフライ、ハムソテー、シルバーサラダ みかん	407 9.9	さば、ツナ、脱脂粉乳、チーズ、鶏肉、豚肉	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉 澱粉、砂糖、はちみつ、パン粉、春雨、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、トマト、バナナ りんご、コーン、いんげん、みかん缶
20 (月)	ごはん	ぶたにくのしょうがいため、だしまきたまご、キャベツ えびフライ、きりぼしだいのきんのもの、りんご	423 12.6	豚肉、かつお節、卵、えび、油揚げ	米、砂糖、油、小麦粉、パン粉	生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ、切干大根、りんご
21 (火)	きのこごはん やきうどん	はるまき、ちくわとピーマンのいためもの、コーンしゅうまい にんじんあまに、パイナップル、おうとう	359 10.2	油揚げ、豚肉、いか、鶏肉、いとより、えそ たちうお、大豆	米、うどん、油、小麦粉、春雨 砂糖、澱粉、ごま油	まいたけ、しめじ、人参、キャベツ、生姜、ねぎ 筍、玉ねぎ、椎茸、ピーマン、コーン、パイナップル、黄桃缶
22 (水)	おにぎり(うめ) ソーセージピザパン	とうにゅうコロッケ、ローストチキン、きんぴらごぼう ブロッコリーのおかかあえ、バナナ	395 10.9	豚肉、卵、豆乳、ゼラチン、鶏肉、おから かつお節、さば節、まぐろ節	米、はちみつ、小麦粉、油、マーガリン パン粉、澱粉、砂糖	梅、のり、玉ねぎ、コーン、ごぼう、人参 ブロッコリー、バナナ
23 (木)	ごはん	あかうおのしおやき、キャベツ、チキンナゲット さつまいものあまに、いりどうふ、シャインマスカットゼリー	370 12.3	赤魚、鶏肉、脱脂粉乳、かつお節、卵、豆腐	米、小麦粉、澱粉、油、さつまいも 砂糖	キャベツ、椎茸、人参、ぶどう
24 (金)	ごはん	ビーフミニステーキ、スパゲティ、カレーフライドポテト かにかまぼこ、まめツナサラダ、パイナップル	413 13.1	牛肉、ゼラチン、いとより、えそ、たら、えび かに、卵、ツナ	米、砂糖、小麦粉、油、じゃがいも 澱粉、ごま	玉ねぎ、レモン果汁、生姜、パセリ、枝豆、コーン キャベツ、パイナップル
27 (月)	おにぎり(さけ) ウインナーパン	にくだんごのチリソース、かぼちゃのあまに、やさいよせやき ブロッコリーのスープに、だいがくいも	466 12.6	鮭、豚肉、卵、鶏肉、牛肉、たら	米、小麦粉、米粉、砂糖、マーガリン マヨネーズ、パン粉、油、澱粉、ごま油、さつまいも、黒糖、ごま	のり、玉ねぎ、ねぎ、生姜、にんにく、かぼちゃ あおさ、コーン、キャベツ、ブロッコリー、レモン果汁
28 (火)	いなりずし クリームクロワッサン	だんしゃくコロッケ、マカロニいため、ジャンボシュウマイ やさいとわかめのとうにゅうよせ、いんげんのごまあえ、ようなし	484 12.9	油揚げ、卵、脱脂粉乳、豚肉、たちうお、ゼラチン 鶏肉、えび、かに、豆乳	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、澱粉 パン粉、じゃがいも、油、マカロニ、米粉、ごま	玉ねぎ、枝豆、かぼちゃ、わかめ、人参、いんげん 洋梨缶
29 (水)	ごはん	ぶたにくのしぐれに、キャベツメンチカツ、ほうれんそうのソテー トマトかまぼこ、かき	408 10.9	豚肉、鶏肉、たら	米、砂糖、油、小麦粉、パン粉 澱粉	玉ねぎ、ごぼう、生姜、キャベツ、ほうれん草、トマト 柿
30 (木)	ポークカレーライス	プレーンオムレツ、しろみざかなフライ、ひじきのサラダ マンゴー	391 8.4	豚肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、たら	米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉、ごま	玉ねぎ、人参、トマト、バナナ、りんご、にんにく ひじき、枝豆、コーン、マンゴー缶
31 (金)	ハンバーガー ナポリタン	とりのからあげ、うすまきポテト、ハートかまぼこ バターブロッコリー、やさいジュースゼリー	458 12.8	卵、鶏肉、豚肉、脱脂粉乳、ぐち、たら ふえだ	小麦粉、砂糖、パン粉、油、マヨネーズ じゃがいも、澱粉、バター	玉ねぎ、にんにく、生姜、りんご、トマト、ピーマン マッシュルーム、ブロッコリー、野菜ジュース

## く 一口メモ

月平均：脂質 12.8g 食塩相当量 1.4g

### ☆げんきサラダ

新献立のげんきサラダとは「サラダでげんき」というお話で登場する  
サラダを再現した料理です。

りっちゃんという女の子がお母さんが早く元気になるようにと作った  
栄養たっぷりのサラダでそれを食べたお母さんはたちまち元気になっ  
たというお話です。

りっちゃんが作ったサラダに負けないくらい栄養たっぷりの「げんき  
サラダ」を作りました。

キャベツ、人参、コーン、ハム、かつおぶし、塩昆布をお酢・醤油・  
砂糖で味付けしてあります。

お好みの野菜に変更したりしご家庭でもぜひお試しください。

### ＜材 料＞＜4人分＞

食品名	数量
キャベツ	130 g
にんじん	8 g
ハム	3 g
コーンカーネル	6 g
塩昆布	0.3 g
かつおぶし	0.4 g
酢	1.6 g
しょうゆ	0.26 g
砂糖	0.5 g

### ＜作り方＞

- 野菜とハムを食べやすい大きさに切る。  
①一度茹でて冷ましておく。
- 酢、醤油、砂糖をよく混ぜておく。
- すべてを和える。

- \*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
- \*スプーン・フォークがあると食べやすい日には、マークがつけてあります。
- \*魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。
- \*アレルギーの詳細につきましては、ホームページ上のアレルギー一覧表にてご確認ください。

## 株式会社 幼稚園給食

<http://www.y-kyushoku.co.jp/>

船橋工場  
龍ヶ崎工場  
佐倉工場

船橋市三咲5-32-21  
龍ヶ崎市川原代町3997-1  
佐倉市神門439

TEL 047-448-1388 (代)  
TEL 0297-63-0122 (代)  
TEL 043-498-8500 (代)





2025年 10月の通常食献立アレルギー一覧表(船橋工場)『おかわり君』

株式会社 幼稚園給食

	通常食献立	卵・乳	甲殻類	肉類ゼラチン	魚介類	野菜類・きのこ類・果物類	穀類・豆類	種実類		通常食献立	卵・乳	甲殻類	肉類ゼラチン	魚介類	野菜類・きのこ類・果物類	穀類・豆類	種実類
1 (水)	ごはん ハンバーグブラウンソース あおのりポテト スパゲティ にんじんナポリタン ほうれんそうのソテー あんず	乳・卵		豚肉・鶏肉・牛肉		りんご	大豆・小麦		20 (月)	ごはん ぶたにくのしょうがいため だしまきたまご キャベツ えびフライ きりぼしだいこんのもの りんご			豚肉			大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦	
2 (木)	チキンカレーライス ブレンオムレツ レバーフライ コールスローサラダ おうとう	乳 卵		豚肉・鶏肉		りんご・バナナ	大豆・小麦 大豆 大豆・小麦 大豆		21 (火)	きのこごはん やきうどん はるまき ちくわとピーマンのいためもの コーンしゅうまい にんじんあまに パイン おうとう	乳		豚肉・鶏肉	いか	りんご	大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦	ごま油 ごま油
3 (金)	とりそぼろどん ハムチーズパン サーモンフライ かぼちゃのあまに カリフラワーのソテー ももいろさつまあげ オレンジ	乳・卵 卵		鶏肉 豚肉・鶏肉	さけ	りんご	大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦		22 (水)	おにぎり(うめ) ソーセージピザパン とうにゅうコロッケ ローストチキン きんぴらごぼう ブロッコリーのおかかあえ バナナ	乳・卵		豚肉・鶏肉			大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦	
6 (月)	ひじきおにぎり チョコクロワッサン にくだんごのやさいあんかけ チーズちくわ やさいよせやき ブロッコリーのスープに グレープフルーツ	乳・卵		豚肉・鶏肉・牛肉			大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆		23 (木)	ごはん あかうおのしおやき キャベツ チキンナゲット さつまいものあまに いりどうふ シャインマスカットゼリー	乳		鶏肉			大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦	
7 (火)	ごはん ぶたにくのスタミナやき えだまめコロッケ キャベツ チーズかまぼこ ひじきのにももの マンゴー	乳・卵				りんご	大豆・小麦 大豆・小麦	ごま油	24 (金)	ごはん ビーフミニステーキ スパゲティ カレーフライドポテト かにかまぼこ まめツナサラダ パイン	乳		ゼラチン・牛肉 鶏肉 鶏肉			大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦	
8 (水)	ごはん みそつくね ちくわのいそべてんぶら だいこんのきんぴら にんじんかまぼこ ウインナー げんきサラダ パイン	卵		ゼラチン・鶏肉 豚肉			大豆・小麦 大豆・小麦 大豆		27 (月)	おにぎり(さけ) ウインナーパン にくだんごのチリソース かぼちゃのあまに やさいよせやき ブロッコリーのスープに だいがくいも	乳・卵		豚肉・鶏肉	さけ	りんご	大豆 大豆・小麦 大豆・小麦	ごま油
9 (木)	のりふりかけごはん ツナマヨネーズパン レモンカジキフライ ブレンオムレツ ラタトゥイユパスタ ほうれんそうのおひたし あおのりポテト りんご	乳・卵 卵 卵				りんご	大豆・小麦 大豆・小麦 大豆 大豆・小麦	ごま	28 (火)	いなりずし クリームクロワッサン だんしゃくコロッケ マカロニいため ジャンボシューマイ やさいとわかめのとうにゅうよせ いんげんのごまあえ ようなし	乳・卵		豚肉 豚肉・鶏肉	かに・えび	ゼラチン・豚肉・鶏肉	大豆 大豆・小麦 大豆・小麦	ごま油・ごま
10 (金)	あおなおにぎり はいがパン クリームシチュー ポロニアソーセージ ブロッコリー おうとう ブルー	乳・卵 乳		豚肉・鶏肉 豚肉			大豆・小麦 大豆・小麦 大豆		29 (水)	ごはん ぶたにくのしぐれに キャベツメンチカツ ほうれんそうのソテー トマトかまぼこ かき	乳・卵		豚肉 豚肉・鶏肉 鶏肉			大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦	
14 (火)	ごはん さばのカレーしょうゆやき あつやきたまご キャベツ とりのからあげ じゃがいもといんげんのみそあえ オレンジ	卵 乳・卵 乳			さば		大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆	ごま	30 (木)	ボークカレーライス ブレンオムレツ しるみざかなフライ ひじきのサラダ マンゴー	乳 卵 卵		豚肉・鶏肉		りんご・バナナ	大豆・小麦 大豆 大豆・小麦 大豆・小麦	ごま
15 (水)	ホットドック ツナときのこのわふうパスタ とうふナゲット ハーフコーンのあまに こぶたかまぼこ ブロッコリーのマヨしょうゆあえ バナナ	乳・卵		豚肉・鶏肉 豚肉			大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦		31 (金)	ハンバーガー ナポリタン とりのからあげ うずまきポテト ハートかまぼこ バターブロッコリー やさいジュースゼリー	乳・卵 乳・卵 乳		豚肉・鶏肉 豚肉・鶏肉 鶏肉		りんご・オレンジ	大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦	ごま
16 (木)	ケチャップライス バナラむしパン かぼちゃハンバーグケチャップソース ハロウィンかまぼこ てりやきミートボール はなやさいのソテー かぼちゃグラッセ グレープゼリー	乳 乳・卵 乳・卵 乳		豚肉・鶏肉 豚肉・鶏肉 鶏肉 鶏肉		りんご	大豆 大豆・小麦 大豆 大豆・小麦 大豆	ごま		※アレルギー項目 該当28品目名	卵 乳	えび かに	鶏肉 豚肉 牛肉 ゼラチン	さけ さば いか あわび いくら	やまいも オレンジ キウイフルーツ もも りんご バナナ	小麦 大豆 そば(不使用)	ごま ごま油 カシューナッツ アーモンド くるみ マカダミアナッツ 落花生(不使用)
17 (金)	おさかなカレーライス ささみフライ ハムソー シルバーサラダ みかん	乳		豚肉・鶏肉 鶏肉 豚肉・鶏肉 豚肉	さば	りんご・バナナ	大豆・小麦 大豆・小麦 大豆 大豆										

※上記のアレルギー品目名のごま・ごま油は同一品目として28品目としております。  
 ※揚げ油は、ろ過して使用している為、アレルギー一覧に記載されていないアレルギーも含まれている可能性があります  
 ※特定・推奨アレルギー項目28品目以外の表示義務のない食材に関しては詳細な原材料の特定ができない為、安全性を考慮しお応えすることができません。  
 ご了承ください。