



2025年10月 松原ひかり幼稚園メニュー



アレルギー表示 ■小麦 ●卵 ▲乳 ※そば マくらみ ㊟りんご ㊟カシューナッツ ㊟アーモンド ㊟マカダミアナッツ

※そば・恵花生の入った食材は使用しておりません。

日	曜日	献立名	さいりょう				アレルギー対応
			赤心	血や赤になるもの	緑心	からだの調子を整えるもの	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・菌類・くだもの類	穀類・油類・砂糖類・いも類	その他	
1	水	アジのチーズムニエル 焼きつま手 大根サラダ ごはん 味噌汁	アジ・▲粉チーズ	大根・さやいんげん	さつま芋 油・砂糖 米(国産)	塩	→粉チーズなし
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	鶏肉 ちくわ	玉ねぎ・しめじ 玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・キャベツ	じゃが芋・糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 油 米(国産)・押麦	だし 和風だし・本みりん・料理酒・■醤油 ■チキンコンソメ	
3	金	フルーツ(パイナップル) 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	油揚げ 豚肉・赤みそ	わかめ・小松菜 大根・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん	■無塩やわらかうどん 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■白だし 本みりん・和風だし 塩・■醤油	→ピーマン
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)	■チキンボール かつお節	白菜・きゅうり 人参・エリンギ・しめじ・ひじき ほうれん草 梨	砂糖 米(国産) ■花魁	■醤油・本みりん ■醤油・本みりん・和風だし ■醤油・本みりん・和風だし だし・■醤油・塩	→花魁なし
7	火	とん平焼【大阪】 チンゲン菜とまよしのしらす和え 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	●卵・豚肉 しらす 凍り豆腐	キャベツ・玉ねぎ・あおきのり チンゲン菜・緑豆もやし 人参	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産)	和風だし・■(心お好み焼き)ソース ■醤油・本みりん・だし ■醤油・本みりん・和風だし	→卵なし
8	水	鶏肉の唐揚げ 焼きつま手 春雨サラダ ごはん 中華スープ	鶏肉	しょうが 人参・ブロッコリー	■小麦粉・でん粉・油 さつま芋 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	■醤油・料理酒 酢・■醤油	→小麦粉なし
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	さば	しょうが かぼちゃ ほうれん草・白菜	砂糖 ▲バター 米(国産)	■醤油・料理酒・和風だし ゆかり	→バターなし
10	金	チキンカレー カラフルサラダ フルーツ(オレンジ)	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・トマト・ブロッコリー・コーン・レモン汁 オレンジ	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク(アレルギーフリー) 酢・塩・■醤油	
11	土	中華丼 ちくわとまよしの梅風味和え 汁ピーマン	豚肉 ちくわ	白身・玉ねぎ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・チンゲン菜・練り梅 コーン	米(国産)・油・でん粉 ピーマン	中華だし・■醤油・塩 ■醤油・本みりん・和風だし 中華だし・■醤油・塩	
15	水	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	■/▲ハンバーグ ツナフレーク 大豆	ブロッコリー・玉ねぎ 人参	油 砂糖 米(国産)	トマトケチャップ・オリーブオイル ■チキンコンソメ 和風だし・■醤油・本みりん・料理酒	→うきさきハンバーグ
16	木	白身魚のフライ 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	ホキ ウインナー	緑豆もやし・ピーマン かぼちゃ	■小麦粉・■パン粉・油 油 米(国産)	塩 ■チキンコンソメ ■チキンコンソメ ■チキンコンソメ	→小麦粉・パン粉なし
17	金	チキンウィング風(カナダ) フレンチ風チーズポテト マカロニサラダ ごはん スープ	鶏肉 ▲粉チーズ	ドライセリ ブロッコリー・人参	■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)	■(心)フレンチソース・■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	→小麦粉なし →粉チーズなし →マカロニなし
20	月	鶏肉のあおさフリッター さつま芋の旨煮 白菜の納豆和え ごはん 味噌汁	鶏肉 納豆	あおきのり 白菜	■小麦粉・油 さつま芋 米(国産)	塩 ■醤油・本みりん・和風だし ■醤油	→小麦粉なし
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	赤魚 凍り豆腐	キャベツ・人参・■塩昆布 グリーンピース	砂糖 砂糖 米(国産)	■醤油・料理酒 和風だし・■醤油・料理酒 だし	
22	水	秋野菜マール もやしの中華和え ごはん 中華スープ フルーツ(黄桃)	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・りんご・チンゲン菜・すしめり 緑豆もやし・きゅうり・人参	砂糖・調合ごま油・塩・でん粉 調合ごま油 米(国産)	■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	
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	さば ●卵 大豆	しょうが ほうれん草・玉ねぎ ひじき	でん粉・砂糖 油 油・砂糖 米(国産)・押麦 さつま芋	料理酒・■醤油・本みりん ■チキンコンソメ 和風だし・■醤油・料理酒 だし	→卵なし
24	金	チキンソテー和風きのこソース ポテトフライ チーズサラダ ロールパン スープ	鶏肉 ▲チーズ	エリンギ・しめじ キャベツ・きゅうり	油・砂糖・でん粉 ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ■/▲ロールパン	■醤油・本みりん・料理酒 塩 ■チキンコンソメ ■醤油・本みりん・和風だし ■醤油・本みりん・和風だし だし	→チーズなし →ご飯
25	土	豆腐のふわふわ丼 ブロッコリーとえのきの梅風味和え 味噌汁	鶏肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん ブロッコリー・えのきだけ・練り梅 大根・青ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉	■オリーブオイル・■醤油・中華だし 和風だし・■醤油・料理酒 ■醤油・本みりん・和風だし だし	
27	月	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(パイナップル)	鶏肉 しらす	しめじ・玉ねぎ・人参・なす きゅうり・白菜	塩・砂糖・でん粉 米(国産)・押麦	酢・■醤油・トマトケチャップ・中華だし ■醤油・本みりん・和風だし だし	
28	火	アジの焼南蛮 焼きじゃが ベーコンと野菜のソテー ごはん すまし汁	アジ ●/▲ベーコン	玉ねぎ 緑豆もやし・ピーマン	砂糖・油 じゃが芋 油 米(国産) ■そうめん	酢・■醤油 塩 ■チキンコンソメ だし・■醤油・塩	→ベーコンなし →そうめんなし
29	水	味噌ラーメン 焼きつま手 がんもの煮物	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・にら・にんにく・しょうが さやいんげん	■ラーメン・油・調合ごま油 さつま芋 砂糖	中華だし・塩・■みそラーメンスープ 和風だし・■醤油	→ピーマン
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)	豆腐・豚肉 ツナフレーク	白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ	油・砂糖・でん粉 じゃが芋・砂糖 米(国産)	■オリーブオイル・■醤油・中華だし 和風だし・■醤油・料理酒 だし	
31	金	パンブキンシチューライズ ミートボールパベキューソース しらすと野菜のサラダ	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 赤パプリカ・コーン・緑豆もやし	米(国産)・油 砂糖・油	■/▲クリームシチューミックス トマトケチャップ・オリーブオイル 酢・■醤油	→コンソメシチュー

※材料の割合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物
320kcal	12.7g	7.4g	51.9g



2025年10月 松原ひかり幼稚園メニュー（午前・午後おやつ）

アレルギー表示 ■小麦 ●卵 ▲乳 *そば マくるみ ①りんご ②カシューナッツ ③アーモンド ④マカダミアナッツ

* そば・落花生の入った食材は使用していません。



日	曜日	上段（午前おやつ）	ざいりょう	アレルギー対応
		下段（午後おやつ）		
1	水	ほりんこ	■ほりんこ	
		黒糖ちんすこう	■小麦粉・油・黒砂糖 砂糖・塩	→量たべよ
		牛乳	▲牛乳	→豆乳
2	木	満月ぼん	■満月ボン	→ミニわかめちゃん
		バナナ蒸しパン	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・おろしバナナ	→米粉
		牛乳	▲牛乳	→豆乳
3	金	かぼちゃポーロ	かぼちゃポーロ	
		たご焼き風おにぎり	米(国産)・料理酒・塩・■醤油・キャベツ 青ねぎ・調合ごま油・①中濃ソース・かつお節・あおさのり	
		牛乳	▲牛乳	→豆乳
6	月	せんべい（量たべよ）	■量型せんべい	
		さつま芋のお月見だんご	さつま芋・でん粉 油	
		牛乳	▲牛乳	→豆乳
7	火	ビスケット（シガーフライ）	■/▲シガーフライ	→かぼちゃポーロ
		青りんごゼリー	青りんごゼリーの素	
		牛乳	▲牛乳	→豆乳
8	水	ミニわかめちゃん	ミニわかめちゃん	
		ホットドッグ	■/▲ドッグパン・ソーウインナー トマトケチャップ	→ソフトサラダせん
		牛乳	▲牛乳	→豆乳
9	木	ビスコ	■/▲ビスコ	→量たべよ
		豆腐マフィン	■小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆腐	→三色ゼリー
		牛乳	▲牛乳	→豆乳
10	金	ばりんこ	■ばりんこ	
		芋子ミ	■小麦粉・でん粉・塩・●卵・豚肉 ニラ・玉ねぎ・■醤油・調合ごま油	→小麦菓子・卵なし
		牛乳	▲牛乳	→豆乳
11	土	ミレービスケット	■ミレービスケット	→ハイハイン
		ソフトサラダ	ソフトサラダせんべい	
		牛乳	▲牛乳	→豆乳
15	水	満月ぼん	■満月ボン	→ミニわかめちゃん
		ギャロットスコーン	■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	→人参米粉パンケーキ
		牛乳	▲牛乳	→豆乳
16	木	かぼちゃポーロ	かぼちゃポーロ	
		レーズン蒸しパン	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・レーズン	→米粉
		牛乳	▲牛乳	→豆乳
17	金	せんべい（量たべよ）	■量型せんべい	
		メープルパンケーキ	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・メープルシロップ	→米粉
		牛乳	▲牛乳	→豆乳
20	月	ビスケット（シガーフライ）	■/▲シガーフライ	→かぼちゃポーロ
		お誕生日ケーキ	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 オリーブ油・豆腐・▲ホイップクリーム	→小麦粉・ホイップクリームなし、米粉追加
		ジョア	▲ジョア（プレーン）	→豆乳
21	火	ミニわかめちゃん	ミニわかめちゃん	
		岩手揚げ	さつま芋・ひじき・大豆・■小麦粉・●卵 ■醤油・砂糖・塩・油	→さつま芋の甘煮
		牛乳	▲牛乳	→豆乳
22	水	ビスコ	■/▲ビスコ	→量たべよ
		のり塩ポテトボール	じゃが芋・でん粉・塩 マヨネーズタイプ(卵不使用)・あおさのり	
		牛乳	▲牛乳	→豆乳
23	木	ばりんこ	■ばりんこ	
		シュガートースト	■/▲食パン・▲バター 砂糖	→赤しおおにぎり
		牛乳	▲牛乳	→豆乳
24	金	満月ぼん	■満月ボン	→ミニわかめちゃん
		グレープボンチ	蜜柑・ぶどうジュース・砂糖 パイナップル(缶詰)・黄桃(缶詰)	
		牛乳	▲牛乳	→豆乳
25	土	ミレービスケット	■ミレービスケット	→ハイハイン
		ふんわりきなこ	やわらかおかき（きな粉味）	
		牛乳	▲牛乳	→豆乳
27	月	かぼちゃポーロ	かぼちゃポーロ	
		きなこ蒸しパン	■小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・豆乳・油	→米粉
		牛乳	▲牛乳	→豆乳
28	火	せんべい（量たべよ）	■量型せんべい	
		みたらしマカロニ	■マカロニ・砂糖 ■醤油・でん粉	→うさぎゼリー
		牛乳	▲牛乳	→豆乳
29	水	ビスケット（シガーフライ）	■/▲シガーフライ	→かぼちゃポーロ
		昆布おにぎり	米(国産) ■塩昆布	
		牛乳	▲牛乳	→豆乳
30	木	ミニわかめちゃん	ミニわかめちゃん	
		ビーゼリー	ビーゼリーの素	
		牛乳	▲牛乳	→豆乳
31	金	ビスコ	■/▲ビスコ	→量たべよ
		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	→小麦粉なし
		牛乳	▲牛乳	→豆乳