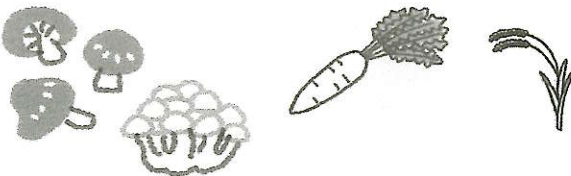


2025年10月分の献立 認定こども園睦保育園

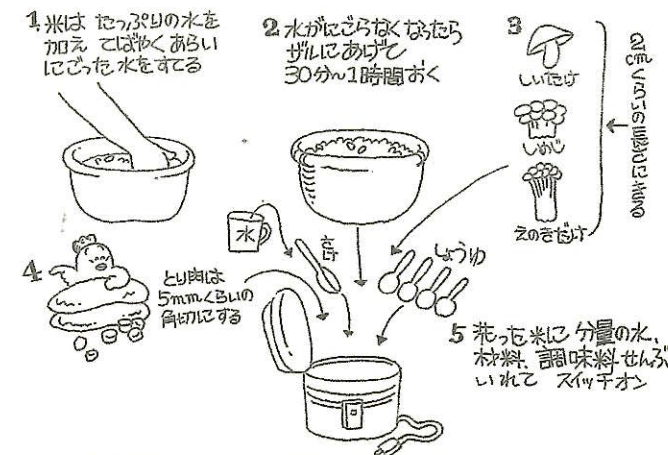
☆神様からのたくさんの恵を感じる秋です。今月は秋の食材を多くとり入れました。			1(水)身体測定	2(木)	3(金)	4(土)	
午前			牛乳 サブレ	牛乳 ごまスティック	麦茶 ひねり揚げ	牛乳 野菜バー	
昼食			タンドリーチキン ポテトサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 梨	ポークビーンズ ボイルブロッコリー ほうれん草のスープ オレンジ	たらフライ 卵なし ほうれん草の菊花和え 大根とえのきのみそ汁 りんご	きつねうどん フルーツ	
午後			牛乳 ココナツクリームサンド おつまみ昆布	牛乳 ミルクラスク ミニゼリー	牛乳 スイートポテト	麦茶 しょうゆせんべい サブレ	
6(月)			7(火)祖父母交流会 (ひまわり、ゆり組)	8(水)	9(木)誕生会	10(金)	11(土)
午前	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 バナナ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 動物ビスケット	麦茶 せんべい	牛乳 アンパンマンビスケット	
昼食	あじのカレーフリッター 筑前煮 豆腐とわかめのみそ汁 キウイフルーツ	鶏の唐揚げ コールスローサラダ じゃがいものスープ りんご	かぼちゃコロッケ 小松菜のごま和え キウイフルーツ 大根と人参のみそ汁	栗ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草の磯辺和え なめこ汁 みかん	さけのホイル焼き ボイルブロッコリー 味付けのり 白菜のみそ汁 りんご	五目御飯 大根と人参のみそ汁 フルーツ	
午後	牛乳 まんじゅう	麦茶 元気ヨーグルト 塩せんべい	牛乳 小魚チップ あにまるクッキー	麦茶 グレープゼリー 塩せんべい	牛乳 ひじき御飯のおにぎり	麦茶 ごまビスケット 塩せんべい	
13(月)スポーツの日			14(火)	15(水)	16(木)交通安全教室 (ひまわり、ゆり組)	17(金)	18(土)
午前	 		麦茶 ひねり揚げ	麦茶 クラッカー	牛乳 バナナ	牛乳 野菜バー	牛乳 クラッカー
昼食			カレー 大根とハムのサラダ 中華スープ みかん	生たらの西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 豚汁 オレンジ	野菜メンチかつ コールスローサラダ 大根と小松菜のみそ汁 りんご	竹輪の磯辺揚げ 肉じゃが キウイフルーツ キャベツとえのきのみそ汁	ミートスパゲティー わかめとコーンのスープ フルーツ
午後			牛乳 ぱりぱりポテト きな粉あめ	牛乳 玄米フレークスナック	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー	牛乳 りんごケーキ	麦茶 塩せんべい 動物ビスケット
20(月)			21(火)内科健診 (つばみ、たんぽぽ、すみれ組)	22(水)内科健診 (ばら、ひまわり、ゆり組)	23(木)	24(金)	25(土)
午前	牛乳 野菜バー	牛乳 ひねり揚げ	牛乳 アンパンマンビスケット	麦茶 バナナ	麦茶 ひねり揚げ	牛乳 動物ビスケット	
昼食	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 豆腐スープ オレンジ	さけの照り焼き ほうれん草と人参の胡麻和え いものこ汁 りんご	じゃがチース ごぼうスティック キャベツスープ 柿	ポークチャップ ブロッコリーのサラダ ほうれん草のスープ りんご	さんまの塩焼き 大豆のころころサラダ 大根と小松菜のみそ汁 みかん	豚ひき肉とコーンのチャーハン じゃがいものスープ フルーツ	
午後	牛乳 インドサモサ	牛乳 パンの日 かぼちゃパン	麦茶 五目すいとん	牛乳 おさかなサブレ おつまみ昆布	牛乳 大学芋	麦茶 ひねり揚げ サブレ	
27(月)			28(火)	29(水)	30(木)避難訓練	31(金)	旬の食材 一つの種いもから、親いも・子いも・孫いもとたくさんのいもが収穫できるため、子孫繁栄を願う食べものとして親しまれています。ねっとりとした食感で、煮ものや汁ものなどに使われます。 
午前	牛乳 ひねり揚げ	牛乳 野菜バー	麦茶 バナナ	麦茶 動物ビスケット	牛乳 アンパンマンビスケット		
昼食	マーボー豆腐 ごぼうスティック わかめとコーンのスープ オレンジ	たらけのケチャップ煮 切干大根の煮物 キャベツとえのきのみそ汁 りんご	豚肉のチース焼き 小松菜のツナ和え 豆腐とわかめのみそ汁 みかん	ミートローフ コールスローサラダ かぼちゃスープ キウイフルーツ	さけのムニエル スパゲティーのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 みかん		
午後	牛乳 バナナ アーモンドカルシウム	牛乳 ミニゼリー 塩せんべい	牛乳 かぼちゃパイ	牛乳 ハロウィンクッキー	牛乳 がんづき		
※1か月の平均の栄養価です (1〜2歳児さんには主食のご飯のエネルギー量が含まれています)							
エネルギー			たんぱく質	食塩			
1〜2歳児			437kcal	16.4g	1.2g		
3〜5歳児			393kcal	18.9g	1.6g		

便秘解消レシピ



米	3カップ	えのきだけ	60g	酒	小さじ1
しいたけ	2まい	とり肉	80g	水	3 3/4カップ (米の2割まし)
しめじ	60g	しょうゆ	小さじ4		

つくりかた



※季節の栗を加えてもいいですね！
保育園では誕生会に栗ごはんを作る予定です。

10月6日は「中秋の名月」です

中秋の名月とは、旧暦8月15日にお月見をする習わしのことで、十五夜とも呼ばれます。いも類の収穫期であることから「いも名月」ともいわれ、団子とともに、さといもなどをお供えします。

