



予 定 献 立 表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	501	17.9	16.6	1.7
3～5歳児	527	18.8	17.8	1.8

令和7年10月



		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
		♡おせんべい・牛乳 ご飯 魚のマヨネーズ焼き 千切り野菜のサラダ かぼちゃと油揚げの味噌汁	♡鉄入りクッキー・飲むヨーグルト さつまいもご飯 和風ハンバーグ 三色野菜のごま和え なすと玉ねぎの味噌汁	♡チーズクラッカー・牛乳 チキンライス ポトフ コロコロサラダ 果物	中央ながかみこども園 ♡ ご飯 魚の塩焼き 和え物 味噌汁
		☆ハムとチーズのパイ・牛乳	☆にんじんポッキー・牛乳	☆抹茶スコーン・牛乳	おせんべい ☆
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
♡ビスケット・牛乳 サンマの蒲焼き丼 千草和え 豚汁	♡チーズ入りかまぼこ・飲むヨーグルト ご飯 松風焼き もやしと人参のナムル お麩と青菜のすまし汁	♡おせんべい・牛乳 ご飯 牛肉とちくわのしぐれ煮 キャベツとコーンのサラダ 大根と白ねぎの味噌汁	♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト ミートソーススパゲティ 白菜のサラダ 果物	♡クラッカー・牛乳 ご飯 鶏肉と秋野菜の甘酢あん 切干大根のサラダ にらと玉ねぎと春雨の中華スープ	中央ながかみこども園 ♡ ご飯 魚の照り焼き サラダ すまし汁
☆きぬかつぎ・牛乳	☆じゃがいもガレット・牛乳	☆りんごのショートブレッド・牛乳	☆新米塩むすび	☆黒ごまマフィン・牛乳	豆乳クッキー ☆
13日(月)	14日(火) ファミリーデー	15日(水) ファミリーデー・誕生会	16日(木) ファミリーデー	17日(金)	18日(土)
	♡クラッカー・飲むヨーグルト ご飯 煮魚 ひじきの和風マヨサラダ キャベツと玉ねぎの味噌汁	♡おせんべい・牛乳 チキンカレーライス ヨーグルトドレッシングのサラダ 果物	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト ロールパン ポークビーンズ グリーンサラダ 果物	♡チーズクラッカー・牛乳 ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 シャキシャキのりサラダ もやしと油揚げの赤だしの味噌汁	中央ながかみこども園 ♡ ご飯 魚の塩焼き 和え物 スープ
	☆カレーポップコーン・牛乳	☆マラーカオ・牛乳	☆パスタ・牛乳	☆バナナ蒸しパン・牛乳	カルシウムせん ☆
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
♡かぼちゃクッキー・牛乳 ご飯 豚肉のごま味噌焼き りんごのコールスローサラダ みつばとわかめとえのきのすまし汁	♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト ジャージャー麺 じゃがいものチーズ焼き 果物	♡おせんべい・牛乳 ご飯 魚の竜田揚げ フレンチサラダ 玉ねぎと豆腐の味噌汁	♡鉄入りクッキー・飲むヨーグルト ピラフ さつまいもときのこのクリームシチュー パスタサラダ 果物	♡クラッカー・牛乳 お弁当の日	秋イベント
☆芋ごまがらめ・牛乳	☆タ焼けごはん	☆れんこんもち・牛乳	☆コーンフレーククッキー・牛乳	☆スイートポテト・牛乳	
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
♡ビスケット・牛乳 ご飯 塩ダレ豚キャベツ 春雨ともやしときゅうりのサラダ 玉ねぎとわかめの中華スープ	♡クラッカー・飲むヨーグルト ご飯 チーズオムレツ ブロッコリーのカラフルサラダ 千切り野菜のコンソメスープ	♡おせんべい・牛乳 ご飯 魚の照り焼き かぶときゅうりの酢の物 エリンギとなめこの味噌汁	♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト ご飯 豚肉と白菜の鍋 かぼちゃのそぼろ和え 果物	♡チーズクラッカー・牛乳 バターライス ミネストローネ パリパリきゅうりのサラダ 果物	
☆マーマレードヨーグルト・クラッカー	☆焼きうどん・牛乳	☆フルーツケーキ・牛乳	☆きなこサンド・牛乳	☆黒糖カステラ・牛乳	

10月6日は“十五夜”



日本では、旧暦の8月15日の夜を“十五夜”と呼び、月見団子やすすき、里芋、ぶどうなどを供えてお月見をする風習があります。このころの月を“中秋の名月”と呼び、昔から日本人は「一番きれいな月」として眺めてきました。さらに収穫を感謝する初穂祭としての意味もあり、団子は満月に形が似ているため、その年の収穫の感謝とこれからたくさん収穫できるようにという願いがこめられています。

“実りの秋” 到来！

秋に旬を迎える美味しい食材の見分け方をご紹介します！
 サンマ：黒目の周りが透明ですんでいるものが新鮮
 きのこと：カサがあまり開いてなく、軸がしまっているもの
 ぶどう：軸が青く、粒の表面に白い粉がついているもの
 さつまいも：よく太っていて、ひげ根やでこぼこが少ないもの
 栗：鬼皮が褐色でハリと光沢があり、ふっくらと太ったもの



♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

- ◆ファミリーデー 10月14日(火)
10月15日(水)
10月16日(木)
- ◆誕生会 10月15日(水)
※食材料仕入状況等により、
献立表と異なることもあります
のでご了承ください。 徳本