

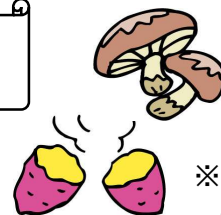
2025年10月



# 予定献立表

★10月の旬★

かぼちゃ・里芋・さつまいも・じゃがいも・かぶ・チンゲン菜・きのこ類・鮭・さば・さんま・柿・りんご



|       | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 食塩  |
|-------|-------|-------|------|-----|
| 0～2歳児 | 443   | 16.9  | 16.1 | 1.9 |
| 3～5歳児 | 463   | 18.3  | 16.5 | 2.0 |

♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

※食材料仕入れ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。鈴木

|                                                            |                                                          | 1日(水)                                                       | 2日(木)お茶会                                                         | 3日(金)                                                 | 4日(土)                                       |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| ◆ファミリーデー:6～10日 ◆誕生会:24日 ◆お茶会:2日、30日                        |                                                          | ♡ 昆布・牛乳<br>麦ごはん<br>魚のムニエル<br>ブロッコリーサラダ<br>大根のスープ            | ♡ ビスケット・牛乳<br>ごはん<br>和風ハンバーグ<br>千切り野菜のサラダ<br>玉ねぎとしめじの味噌汁         | ♡ いもけんぴ・牛乳<br>手作りパン<br>コーンスープ<br>マカロニサラダ<br>果物        | ♡ 中央ながかみこども園<br>ご飯<br>魚の塩焼き<br>和え物<br>味噌汁   |
|                                                            |                                                          | ☆ 大学芋・牛乳                                                    | ☆ ブルーベリーショートブレッド・牛乳                                              | ☆ わかめごはん・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)                                      |
| ♡ パナナ・牛乳<br>黒米ごはん<br>擬製豆腐<br>ごぼうと白滝の煮物<br>お麴と青菜のすまし汁       | ♡ クラッカー・飲むヨーグルト<br>かきたまうどん<br>里芋のそぼろ煮<br>果物              | ♡ 昆布・牛乳<br>麦ごはん<br>魚のごま味噌焼き<br>水菜と油揚げのお浸し<br>チンゲン菜とえのきのすまし汁 | ♡ ビスケット・牛乳<br>ごはん<br>牛肉とちくわのしぐれ煮<br>キャベツとコーンの土佐和え<br>かぼちゃとねぎの味噌汁 | ♡ いもけんぴ・牛乳<br>手作りパン<br>豆乳スープ<br>グリーンサラダ<br>果物         | ♡ 中央ながかみこども園<br>ご飯<br>魚の照り焼き<br>サラダ<br>すまし汁 |
| ☆ お月見芋だんご・牛乳                                               | ☆ セサミスコーン・牛乳                                             | ☆ 汁ビーフン・牛乳                                                  | ☆ フルーツケーキ・牛乳                                                     | ☆ 新米おにぎり                                              | 豆乳クッキー                                      |
| 13日(月)                                                     | 14日(火)                                                   | 15日(水)                                                      | 16日(木)                                                           | 17日(金)                                                | 18日(土)                                      |
| ♡                                                          | ♡ クラッカー・飲むヨーグルト                                          | ♡ 昆布・牛乳<br>蒲焼丼<br>おからの炒め煮<br>えのきとわかめの味噌汁                    | ♡ ビスケット・牛乳<br>ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>彩りサラダ<br>白菜の味噌汁                | ♡ いもけんぴ・牛乳<br>手作りパン<br>ウインナーポトフ<br>ごぼうサラダ<br>チーズ      | ♡ 中央ながかみこども園<br>ご飯<br>魚の塩焼き<br>和え物<br>スープ   |
| ☆                                                          | ☆ 抹茶わらびもち・牛乳                                             | ☆ ごまがらめ・牛乳                                                  | ☆ 焼きいも                                                           | ☆ フルーツポンチ                                             | カルシウムせん                                     |
| 20日(月)                                                     | 21日(火)                                                   | 22日(水)                                                      | 23日(木)                                                           | 24日(金)誕生会                                             | 25日(土)                                      |
| ♡ パナナ・牛乳<br>黒米ごはん<br>タンドリーチキン<br>コールスローサラダ<br>ねぎとしいたけのすまし汁 | ♡ クラッカー・飲むヨーグルト<br>ミートソーススパゲティ<br>ごまだれサラダ<br>白菜スープ<br>果物 | ♡ 昆布・牛乳<br>麦ごはん<br>煮魚<br>大根ときゅうりの塩昆布和え<br>わかめと油揚げの味噌汁       | ♡ ビスケット・牛乳<br>ごはん<br>チーズオムレツ<br>トマトとじゃこのサラダ<br>ニラと玉ねぎの中華スープ      | ♡ いもけんぴ・牛乳<br>大豆キーマカレー<br>かぼちゃのチーズサラダ<br>セロリスープ<br>果物 | ♡ ぱりんこ<br>二色丼<br>サラダ<br>三つ葉のすまし汁            |
| ☆ みかんゼリー・牛乳                                                | ☆ 中華おこわ・牛乳                                               | ☆ ロッククッキー・牛乳                                                | ☆ おでん                                                            | 黒糖カステラ・牛乳                                             | クラッカー                                       |
| 27日(月)                                                     | 28日(火)                                                   | 29日(水)                                                      | 30日(木)お茶会                                                        | 31日(金)                                                |                                             |
| ♡ パナナ・牛乳<br>黒米ごはん<br>豚肉の西京焼き<br>小松菜とじゃこの和え物<br>えのきと豆腐の味噌汁  | ♡ クラッカー・飲むヨーグルト<br>ビビンバ丼<br>もやしとハムの和え物<br>かぶのスープ<br>果物   | ♡ 昆布・牛乳<br>ごはん<br>魚の竜田揚げ<br>フレンチサラダ<br>たまねぎとなすの味噌汁          | ♡ ビスケット・牛乳<br>ごはん<br>鶏じゃが<br>さつぱり大根のサラダ<br>白菜となめこの赤だし味噌汁         | ♡ いもけんぴ・牛乳<br>手作りパン<br>ポークビーンズ<br>にんじんサラダ<br>果物       |                                             |
| ☆ チヂミ風おやき・牛乳                                               | ☆ パスタ・牛乳                                                 | ☆ きなこヨーグルト・クラッカー                                            | ☆ 中華あんまん・牛乳                                                      | スイートパンプキン・牛乳                                          |                                             |

## お弁当の日がはじまります



10月から月に一度のお弁当の日が始まります。  
子どもたちは、お弁当をワクワク楽しみにしています。  
まだ、暑い日が続いています。傷みやすい食品は控えて頂けると安心です。  
ご協力をお願い致します。◆お弁当の日:10月14日(火)

## 秋の味覚 さつまいも

さつまいもは、エネルギーのもととなる「糖質」を多く含み、その他にもエネルギー代謝に必要な「ビタミンB6」  
抗酸化作用をもつ「ビタミンC」や「ビタミンE」などの栄養素を含みます。  
9月の献立にもたくさん登場します。秋の味覚を楽しみましょう。



