### ながかみこども園

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



♡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

無米ごはん			さのこ類・駐・さは・さんま	・仲・りんこ	異なることもありる	ますのでこ了承くたさい。鈴木
★ファミリーデー: 6~10日 ◆誕生会: 24日 ◆お茶会: 2日、30日 魚のムニエル ガロッコリーサラダ 大根のスープ (大学学・年乳 ファーバリージョートプレバ・年乳 アルーベリージョートプレバ・年乳 (大学学・年乳 ファーベリージョートプレバ・年乳 アルーベリージョートプレバ・年乳 (大学学・年乳 ファーベリージョートプレバ・年乳 アルーベリージョートプレバ・年乳 (大学学・年乳 ファーベリージョートプレバ・年乳 ファーベリージョートプレバ・年乳 (大学学・年乳 ファーベリージョートプレバ・年乳 ファーベリージョートプレバ・年乳 ファーベリージョートプレバ・年乳 (大学学・年乳 ファーベリージョートプレバ・年乳 ファーベリージョートプレバ・年乳 ファーベリージョートプレバ・年乳 ファーベリージョートプレバ・年乳 ファージー・ロボール (大学学・年乳 ファーベリージョートプレバ・年乳 ファーベリーン (大学で・東海			1日(水)		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	♡ ビスケット・牛乳	♡ いもけんぴ・牛乳	♡中央ながかみこども園
▼ 775 ) 一 7 - 10 ~ 10 1	•		麦ごはん	ごはん	手作りパン	ご飯
大規のスープ   五句をとしめじの味噌汁   現物   味噌汁   株曜汁   大学字・年乳   フルーベリーショートブレッド・年乳   おせんべい   日日(片)   かきたまうどん   単字のそぼろ煮   魚のごま味噌焼き   木変と油揚げのお浸し   ヤペンとコーンの土佐和え   カルラ   カルカ   カルラ   カルカ   カルラ   カルカ   カルラ   カルラ   カルカ   カルラ   カルカ   カルカ   カルカ   カルラ   カルカ   カルカ	<b>▲</b> ¬¬>∪ = 0.10□ 4		魚のムニエル	和風ハンバーグ	コーンスープ	魚の塩焼き
日日(月)	◆ファミリーナー:6~10日	▶誕生芸:24日 ▼お余芸:2日、30日	ブロッコリーサラダ	千切り野菜のサラダ	マカロニサラダ	和え物
6日(月)   7日(火)   8日(水)   9日(木)   10日(金)   11日(土)   17(ナナ・牛乳   フラッカー・飲むヨーグルト   豆秸・牛乳   ▽になん   大変とはん   単年のそぼろ素   果物   水変とは接替焼き   水変とは高の素物   大変とはん   大変とはん   大変とれる   大変をとなる   大変とれる   大変とれる   大変をとなる   大変とれる			大根のスープ	玉ねぎとしめじの味噌汁	<b>果物</b>	味噌汁
クラッカー・飲むヨーグルト   □ 昆布・牛乳   □ によん   乗物   一 要素のではる無   上本   一 を表すのすまし汁   上本   一 を表すのかみこども園   上本   一 を表すのすまし汁   上本   一 を表すのかみこども園   上本   一 を表すのかみことも同   上本   一 を表すのかみことも同   上本   一 を表すのかみことも同   上本   一 を表すのかみことも同   上本   一 を表すの味噌汁   上本   一 を表すのかみことも同   上本   一 を表すのかるとまも同   上本   一 を表すのかるとまも同   上本   一 を表すのかめの味噌汁   上本   一 を表すのよっからの味噌汁   上本   一 を表すのよっからいまき   上本   一 を表すのますの味噌汁   上本   一 を表すのよっからいまき   上本   一 を表すのまっからいまき   上本   一 を表すのまっま   上本   一 を表すのまっま   上本   上本   一 を表すのまっま   上本   上本   上本   上本   上本   上本   上本   上			☆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
		7日(火)		9日(木)	10日(金)	11日(土)
擬製豆腐	ンバナナ·牛乳	♡ クラッカー・飲むヨーグルト	♡ 昆布•牛乳	♡ ビスケット・牛乳	♡いもけんぴ・牛乳	♡ 中央ながかみこども園
	黒米ごはん	かきたまうどん	麦ごはん	ごはん	手作りパン	ご飯
お越信報のすまに汁	擬製豆腐	里芋のそぼろ煮	魚のごま味噌焼き	牛肉とちくわのしぐれ煮	豆乳スープ	魚の照り焼き
お月見羊だんご・牛乳   マヤキスコーン・牛乳   マカッキー   14日(火)   15日(木)   16日(木)   17日(金)   18日(土)   1	ごぼうと白滝の煮物	果物	水菜と油揚げのお浸し	キャベツとコーンの土佐和え	グリーンサラダ	サラダ
13日(月) 14日(火) 15日(水) 16日(木) 17日(金) 18日(土) 18日(土)	お麩と青菜のすまし汁			かぼちゃとねぎの味噌汁	果物	すまし汁
ウラッカー・飲むヨーグルト         ②昆布・牛乳         ②ビスケット・牛乳         ②いもけんび・牛乳         ②中央ながかみこども園で飯店           スポーツの日         お弁当の日         おからの炒め煮 おからの炒め煮 えのきとわかめの味噌汁         ごはん 豚肉のしようが焼き 彩りサラダ 白菜の味噌汁         手作りパン ウインナーボトフ ごぼうサラダ カス・フ ブルーツボンチ フルーツボンチ カルシウムせん         気の塩焼き 和え物 スープ         シフーツボンチ カルシウムせん         25日(大)         25日(土)         シフルーツボンチ クンドリーチキン コールスローサラダ 白菜スープ         プリー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	∜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)		18日(土)
お弁当の日   おからの炒め煮   えのきとわかめの味噌汁   原肉のしょうが焼き   ウインナーポトフ   魚の塩焼き   和え物   スープ   人	2	♡ クラッカー・飲むヨーグルト	♡ 昆布·牛乳		♡ いもけんぴ・牛乳	
スポーツの日			蒲焼丼	ごはん	手作りパン	ご飯
大阪さどわかめの味噌汁   おりサラダ	7# WAD	か会坐の口	おからの炒め煮	豚肉のしょうが焼き	ウインナーポトフ	魚の塩焼き
20日(月) 21日(火) 22日(水) 23日(木) 24日(金)誕生会 25日(土)  バナナ・牛乳 ◇ クラッカー・飲むヨーグルト ◇ 昆布・牛乳 ◇ ビスケット・牛乳 ◇ いもけんび・牛乳 ◇ ばりんこ まートソーススパゲティ 方 ではん クシドリーチキン コールスローサラダ 白菜スープ 大根ときゅうりの塩昆布和え わかめと油揚げの味噌汁 ニラと玉ねぎの中華スープ 果物 クラッカー・飲むヨーグルト ② ロッククッキー・牛乳 ② おでん 黒糖カステラ・牛乳 クラッカー・飲むヨーグルト ② 日布・牛乳 ② ロッククッキー・牛乳 ③ の田(木)お茶会 ③ 1日(金) ② パスケ・牛乳 ○ バナナ・牛乳 ② かの西京焼き かぶのスープ 果物 魚の竜田揚げ かぶのスープ 大根のの西京焼き かぶのスープ 果物 魚の竜田揚げ カルシア・ナチラダ たまねぎとなすの味噌汁 きなこヨーグルト・クラッカー ② 中華あんまん・牛乳 スイートパンブキン・牛乳 スイートパンブキュー スイートパンブキュ・エー・ス・スート ストパンブキャー スイートパンブキュー・ストパンブキュー・ストパンブキュ・ストパー・ストパー・ストパー・ストパー・ストパー・ストパー・ストパー・ストパー	スポープの日	のガヨのロ	えのきとわかめの味噌汁	彩りサラダ	ごぼうサラダ	和え物
20日(月) 21日(火) 22日(水) 23日(木) 24日(金)誕生会 25日(土)  バナナ・牛乳						スープ
<ul> <li>バナナ・牛乳</li> <li>スクラッカー・飲むヨーグルト</li> <li>黒米ごはん</li> <li>スーソーススパゲティ</li> <li>オ魚</li> <li>カルスローサラダ</li> <li>カかめと油揚げの味噌汁</li> <li>スープ</li> <li>スキーマカンー</li> <li>カかめと油揚げの味噌汁</li> <li>スラと玉ねぎの中華スープ</li> <li>黒糖カステラ・牛乳</li> <li>スラッカー・飲むヨーグルト</li> <li>アラッカー・飲むヨーグルト</li> <li>大根ときゅうりの塩昆布和え</li> <li>カかめと油揚げの味噌汁</li> <li>ニラと玉ねぎの中華スープ</li> <li>ス市・中乳</li> <li>ス中華おこわ・牛乳</li> <li>スロッククッキー・牛乳</li> <li>スロッククッキー・牛乳</li> <li>スロッククッキー・牛乳</li> <li>スロッククッキー・牛乳</li> <li>スロッククッキー・牛乳</li> <li>スロッククッキー・中乳</li> <li>スロッククッキー・牛乳</li> <li>スロッククット・中乳</li> <li>スロッククッキー・中乳</li> <li>スロッククッキー・中乳</li> <li>スロッククッキー・中乳</li> <li>スロッククッキー・中乳</li> <li>スロッククッキー・中乳</li> <li>スロッククッキー・中乳</li> <li>スロッククット・中乳</li> <li>スロッククッキー・中乳</li> <li>スロッククッキー・中乳</li> <li>スロックのカー・飲むヨーグルト</li> <li>大豆木・中乳</li> <li>スロールのでは、カンド・中乳</li> <li>カント・中乳</li> <li>カント・中乳</li> <li>カント・中乳</li> <li>カント・中乳</li> <li>カント・中乳</li> <li>カント・中乳</li> <li>カント・カラッカー</li> <li>マロボート・カラッカー</li> <li>マロボート・カラッカー</li> <li>マロボート・パンブキン・中乳</li> <li>スイート・パンブキン・中乳</li> </ul>	7	☆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
<ul> <li>黒米ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ 白菜スープ おぎとしいたけのすまし汁 みかんゼリー・牛乳 29日(水) スプラッカー・飲むヨーグルト 果米ごはん 原肉の西京焼き 小松菜とじゃこの和え物 たあると豆腐の味噌汁 スのきと豆腐の味噌汁 果物 スプスタ・牛乳 スプスタ・牛乳 スプラッカー・食むヨーグルト・クラッカー 、</li></ul>						
タンドリーチキン コールスローサラダ 白菜スープ 根物     煮魚 大根ときゅうりの塩昆布和え わかめと油揚げの味噌汁     チーズオムレツ トマトとじゃこのサラダ ニラと玉ねぎの中華スープ     かぼちゃのチーズサラダ セロリスープ 果物     サラダ 三つ葉のすまし汁       27日(月)     28日(火)     29日(水)     30日(木)お茶会     31日(金)       パイナナ・牛乳     ジクラッカー・飲むヨーグルト     ジ昆布・牛乳     ジビスケット・牛乳     ジいもけんび・牛乳       黒米ごはん 豚肉の西京焼き 小松菜とじゃこの和え物 った変と豆腐の味噌汁     前の竜田揚げ フレンチサラダ たまねぎとなすの味噌汁     類じゃが さっぱり大根のサラダ 白菜となめこの赤だし味噌汁     ポークビーンズ にんじんサラダ 自菜となめこの赤だし味噌汁     にんじんサラダ 果物       チヂミ風おやき・牛乳     パスタ・牛乳     ごちなコーグルト・クラッカー     中華あんまん・牛乳     スイートパンプキン・牛乳	<b>クバナナ・牛乳</b>	♡ クラッカー・飲むヨーグルト				
コールスローサラダ 白菜スープ 大根ときゅうりの塩昆布和え トマトとじゃこのサラダ セロリスープ 果物 わかめと油揚げの味噌汁 ニラと玉ねぎの中華スープ 果物 フラッカー・牛乳 大おでん 黒糖カステラ・牛乳 クラッカー・飲むヨーグルト ② 昆布・牛乳 ② ドスケット・牛乳 ② いもけんぴ・牛乳 ――――――――――――――――――――――――――――――――――――	黒米ごはん	ミートソーススパゲティ	麦ごはん	ごはん	大豆キーマカレー	二色丼
ねぎとしいたけのすまし汁 果物 わかめと油揚げの味噌汁 ニラと玉ねぎの中華スープ 果物 27日(月) 28日(火) 29日(水) 30日(木)お茶会 31日(金) バナナ・牛乳 ドビンバ丼 黒米ごはん 豚肉の西京焼き 小松菜とじゃこの和え物 えのきと豆腐の味噌汁 果物 たまねぎとなすの味噌汁 カかめと油揚げの味噌汁 ニラと玉ねぎの中華スープ 果糖力ステラ・牛乳 クラッカー メロッククッキー・牛乳 シロッククッキー・牛乳 シロッククッキー・・牛乳 シロッククッキー・・牛乳 シロッククッキー・・牛乳 シロッククッキー・・牛乳 シロッククッキー・・牛乳 シロッククッキー・・牛乳 シロッククッキー・・牛乳 シロッククッキー・・牛乳 シロッククッキー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	タンドリーチキン	ごまだれサラダ	煮魚	チーズオムレツ	かぼちゃのチーズサラダ	サラダ
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)         グバナナ・牛乳       ♡ クラッカー・飲むヨーグルト       ♡ 昆布・牛乳       ♡ ドスケット・牛乳       ♡ いもけんぴ・牛乳         黒米ごはん       ビビンバ丼       ごはん       手作りパン         豚肉の西京焼き       もやしとハムの和え物       魚の竜田揚げ       鶏じゃが       ポークビーンズ         小松菜とじゃこの和え物       かぶのスープ       フレンチサラダ       さっぱり大根のサラダ       にんじんサラダ         えのきと豆腐の味噌汁       果物       たまねぎとなすの味噌汁       白菜となめこの赤だし味噌汁       果物         チヂミ風おやき・牛乳       ♡ パスタ・牛乳       ごれん・ナクラッカー       ☆ 中華あんまん・牛乳       スイートパンプキン・牛乳	コールスローサラダ		大根ときゅうりの塩昆布和え	トマトとじゃこのサラダ		三つ葉のすまし汁
27日(月) 28日(火) 29日(水) 30日(木)お茶会 31日(金)  ○バナナ・牛乳 ♡ クラッカー・飲むヨーグルト ♡ 昆布・牛乳 ♡ じスケット・牛乳 ♡ いもけんぴ・牛乳 ごはん 手作りパン からの西京焼き もやしとハムの和え物 魚の竜田揚げ 鶏じゃが ポークビーンズ い松菜とじゃこの和え物 かぶのスープ フレンチサラダ さっぱり大根のサラダ にんじんサラダ たまねぎとなすの味噌汁 白菜となめこの赤だし味噌汁 果物 たまねぎとなすの味噌汁 日菜となめこの赤だし味噌汁 スイートパンプキン・牛乳 ごパスタ・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	ねぎとしいたけのすまし汁		わかめと油揚げの味噌汁	ニラと玉ねぎの中華スープ		
ウバナナ・牛乳       ♡ クラッカー・飲むヨーグルト       ♡ 昆布・牛乳       ♡ ビスケット・牛乳       ♡ いもけんぴ・牛乳         黒米ごはん       ビビンバ丼       ごはん       手作りパン         豚肉の西京焼き       もやしとハムの和え物       魚の竜田揚げ       鶏じゃが       ポークビーンズ         小松菜とじゃこの和え物       かぶのスープ       フレンチサラダ       さっぱり大根のサラダ       にんじんサラダ         えのきと豆腐の味噌汁       果物       たまねぎとなすの味噌汁       白菜となめこの赤だし味噌汁       果物         チヂミ風おやき・牛乳       ♡ パスタ・牛乳       ごはん       ・中華あんまん・牛乳       スイートパンプキン・牛乳		☆中華おこわ・牛乳	☆ロッククッキー・牛乳		黒糖カステラ・牛乳	クラッカー
<ul> <li>黒米ごはん</li> <li>豚肉の西京焼き</li> <li>小松菜とじゃこの和え物</li> <li>えのきと豆腐の味噌汁</li> <li>果物</li> <li>ごはん</li> <li>鶏じゃが</li> <li>さっぱり大根のサラダ</li> <li>にんじんサラダ</li> <li>たまねぎとなすの味噌汁</li> <li>ウンチサラダ</li> <li>たまねぎとなすの味噌汁</li> <li>サ華あんまん・牛乳</li> <li>スイートパンプキン・牛乳</li> </ul>	27日(月)	28日(火)				
豚肉の西京焼き       もやしとハムの和え物       魚の竜田揚げ       鶏じゃが       ポークビーンズ         小松菜とじゃこの和え物       かぶのスープ       フレンチサラダ       さっぱり大根のサラダ       にんじんサラダ         えのきと豆腐の味噌汁       果物       たまねぎとなすの味噌汁       白菜となめこの赤だし味噌汁       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	🤈 バナナ・牛乳	♡ クラッカー・飲むヨーグルト	♡ 昆布·牛乳	♡ビスケット・牛乳	♡ いもけんぴ・牛乳	
小松菜とじゃこの和え物 かぶのスープ フレンチサラダ さっぱり大根のサラダ にんじんサラダ えのきと豆腐の味噌汁 果物 たまねぎとなすの味噌汁 白菜となめこの赤だし味噌汁 果物 ですぎミ風おやき・牛乳 ☆パスタ・牛乳 さなこヨーグルト・クラッカー ☆中華あんまん・牛乳 スイートパンプキン・牛乳	黒米ごはん	ビビンバ丼	ごはん	ごはん	手作りパン	
小松菜とじゃこの和え物 かぶのスープ フレンチサラダ さっぱり大根のサラダ にんじんサラダ えのきと豆腐の味噌汁 果物 たまねぎとなすの味噌汁 白菜となめこの赤だし味噌汁 果物 ですぎミ風おやき・牛乳 ☆パスタ・牛乳 さなこヨーグルト・クラッカー ☆中華あんまん・牛乳 スイートパンプキン・牛乳	豚肉の西京焼き	もやしとハムの和え物	魚の竜田揚げ	鶏じゃが	ポークビーンズ	
えのきと豆腐の味噌汁 果物 たまねぎとなすの味噌汁 白菜となめこの赤だし味噌汁 果物 たまねぎとなすの味噌汁 白菜となめこの赤だし味噌汁 果物 かまがき・牛乳 スイートパンプキン・牛乳 さなこヨーグルト・クラッカー 中華あんまん・牛乳 スイートパンプキン・牛乳						
チヂミ風おやき・牛乳 スイートパンプキン・牛乳 ちなこヨーグルト・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。