



# 令和06年10月 予定献立表



五所川原こども園

日	曜	副食 (未満児 11:15 / 以上児 11:30)	午後のおやつ	エネルギー (以上児)	備考	離乳食 (0歳児)
1	(火)	豚肉のしょうが焼き スパゲッティサラダ もも缶 みそ汁 (とうふ・長ねぎ・なめこ)	コーンフレーク 牛乳	594		おかゆ ぶた肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
2	(水)	あじフライ フロッコリーとえびのサラダ ヨーグルト みそ汁 (玉ねぎ・えのき・わかめ)	せんべい 牛乳	593		おかゆ しらすとフロッコリーの煮物 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
3	(木)	とり肉のもみじ焼き 小松菜のなめたけ和え フルーツゼリー みそ汁 (じゃがいも・小ねぎ・油あげ)	お麩ラスク 牛乳	581	※	おかゆ とり肉とこまつなの煮物 ヨーグルト じゃがいものみそ汁
4	(金)	あったかうどん だいごんの酢づけ フルーツゼリー ふりかけ	キャロットロール ジョア	593		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
5	(土)	ほっけの香味焼き 里芋のどぼろ煮 お楽しみデザート みそ汁 (大根・玉ねぎ・きざみこうや)	せんべい やさいジュース	583		おかゆ ひき肉とにんじんの煮物 ヨーグルト だいごのみそ汁
7	(月)	とり肉のみそ焼き ひじきの五目煮 梨 みそ汁 (玉ねぎ・まいたけ・花ふ)	あんこ蒸しパン 牛乳	591	※	おかゆ とり肉とひじきの煮物 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
8	(火)	さけのおせ口焼き 炒めビーフン フルーチェ みそ汁 (とうふ・長ねぎ・油あげ)	ベジたべる 牛乳	594		おかゆ さけとにんじんの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
9	(水)	チーズ納豆 ミートボールのケチャップ煮 ヨーグルト みそ汁 (キャベツ・なす・きざみこうや)	バナナ 牛乳	597		おかゆ ほうれん草納豆 ヨーグルト きゃべつのみそ汁
10	(木)	あつあげのカレー煮 バンバンジー風サラダ フルーツゼリー 中華スープ (玉ねぎ・コーン)	チュロス 牛乳	595	※	おかゆ ひき肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト たまねぎスープ
11	(金)	かぼちゃシチュー レタスサラダ フルーツキャロットゼリー 麦茶	ビスケット 牛乳	586		おかゆ とり肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
12	(土)	豚丼の具 キャベツナサラダ お楽しみデザート みそ汁 (じゃがいも・わかめ)	せんべい やさいジュース	599		おかゆ ぶた肉ときゃべつの煮物 ヨーグルト じゃがいものみそ汁
15	(火)	ぶた肉スタミナ炒め ポテトサラダ マスカットゼリー みそ汁 (もやし・なす・きざみこうや)	スイートポテト 牛乳	600		おかゆ ぶた肉とにんじんの煮物 ヨーグルト なすのみそ汁
16	(水)	とり肉のつけ焼き 大根サラダ バナナ みそ汁 (とうふ・長ねぎ・おくら)	たいやき 牛乳	588		おかゆ とり肉とだいごんの煮物 バナナ とうふのみそ汁
17	(木)	さばのみぞれ煮 五目きんぴら ヨーグルト みそ汁 (キャベツ・ウインナー)	せんべい 牛乳	596		おかゆ しらすとにんじんの煮物 ヨーグルト きゃべつのみそ汁
18	(金)	五目野菜みそラーメン やさいナムル フルーツゼリー のりの佃煮	メーフルマフィン 牛乳	597	※	おかゆ やさいうどん ヨーグルト
19	(土)	ツナのカレー ごまさみカツ フルーツゼリー 麦茶	せんべい りんごジュース	594	あきまつり	おかゆ ひき肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト 麦茶
21	(月)	とり肉のオレンジ煮 わかめサラダ 豆乳フリン 中華スープ (あつあげ・もやし・長ねぎ)	クラッカー ジョア	593		おかゆ とり肉ときゃべつの煮物 ヨーグルト もやしスープ
22	(火)	赤魚のマヨドレ焼き 切干大根ケチャップ 柿 みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ・油あげ)	肉まん 牛乳	592		おかゆ しらすとにんじんの煮物 ヨーグルト じゃがいものみそ汁
23	(水)	肉豆腐 もやしのごま和え フルーツゼリー ほっけのつみれ汁	アッフルバイ餃子 牛乳	601	※	おかゆ 肉豆腐風煮 ヨーグルト にんじのみそ汁
24	(木)	きのこスパゲティ コールスローサラダ ヨーグルト 玉ねぎのコンソメスープ ふりかけ	塩昆布チーズおにぎり 麦茶	571	※	おかゆ ひき肉とマカロニの煮物 ヨーグルト たまねぎスープ
25	(金)	さつまいもカレー 福神漬け ハムサラダ 麦茶 ★ぶどうゼリー★	せんべい やさいジュース	596	お誕生会	おかゆ とり肉とじゃがいもの煮物 ヨーグルト 麦茶
26	(土)	たらのパン粉焼き ジャーマンポテト フルーツゼリー みそ汁 (白菜・人参・しめじ)	せんべい やさいジュース	586		おかゆ たろとたまねぎの煮物 ヨーグルト はくさいのみそ汁
28	(月)	とり肉のいそべ揚げ 酢の物 バナナ みそ汁 (玉ねぎ・人参・きざみこうや)	せんべい 牛乳	593		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 バナナ たまねぎのみそ汁
29	(火)	筑前煮 おくら納豆 フルーツゼリー みそ汁 (大根・長ねぎ・油揚げ)	さつまいもあんまんじゅう 牛乳	597	※ クッキング	おかゆ やさい納豆 ヨーグルト だいごのみそ汁
30	(水)	かれの野菜あんかけ 春雨サラダ ヨーグルト みそ汁 (とうふ・キャベツ・まめふ)	せんべい 牛乳	594		おかゆ かれいとたまねぎの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
31	(木)	かぼちゃハンバーグ キャベツとりんごのサラダ パンフキンパバロア コンソメスープ(ベーコン・玉ねぎ)	ハロウィンマフィン 牛乳	593	※	おかゆ ひき肉ときゃべつの煮物 ヨーグルト じゃがいもスープ

※0歳児については、月齢に応じた離乳食を作ります。未満児は完全給食(ごはん、デザートを含む)です。※は手づくりおやつの日です。  
※エネルギー(以上児)はごはん 110gで計算しています。

## 食育だより

暑さも落ち着き、いよいよ秋本番ですね！新米・いも類・きのこ類・くだものなどたくさんの食材が旬を迎えます。気温が下がると寒い冬が来ることに備え、体に栄養を蓄えようと食欲が増します。季節の変わり目、おいしい秋の食材を食べて、いつも以上に体調管理に気をつけて10月も楽しく過ごしましょう♪

10月はいも類・根菜・きのこや秋のくだものを使ったメニューがたくさん登場します！秋を感じながらみんなでおいしく食べましょう◎

朝食にごはんを食べると腹持ちが良くおすすめですよ！パンも良いですが、ごはんもおいしいですね🍚

日本人の主食「お米」が収穫の時期をむかえます。お米はわたしたちのエネルギー源となり、たんぱく質・ビタミン・ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。また、粒状でたくさん噛むことが必要なので噛む力を促すためにもおすすめですよ♪

