



令和 07 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 (水)	豚肉のケチャップソテー 小松菜のなめたけ和え いんごゼリー みそ汁 (とうふ・ねぎ・油あげ)	ふかし芋 牛乳	589		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 (木)	焼き魚 (さけ) 根菜さんぴら ヨーグルト みそ汁 (玉ねぎ・きざみこうや)	チュモッパ 牛乳	595 ※		おかゆ さけとにんじんの煮物 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
3 (金)	とり肉のいそべ揚げ 切干大根の中華サラダ 梨 みそ汁 (もやし・わかめ・まめふ)	丸パン 牛乳	589		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト もやしのみそ汁
4 (土)	豚肉のスタミナ炒め わかめサラダ お楽しみデザート みそ汁 (里芋・小ねぎ)	せんべい やさしいジュース	591		おかゆ ぶた肉と玉ねぎの煮物 ヨーグルト きゃべつのみそ汁
6 (月)	うさぎさんハンバーグ シーザーサラダ フルーツキャロットゼリー すまし汁	お月さま蒸しパン 牛乳	589	※お月見 ランチ	おかゆ ぶた肉とにんじんの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
7 (火)	さばのみぞれ煮 ひじきとあつあつの煮物 柿 みそ汁 (もやし・なす・油あげ)	バナナ 牛乳	591		おかゆ しらすともやしの煮物 ヨーグルト なすのみそ汁
8 (水)	きのこスパゲティ コールスローサラダ アセロラゼリー コンソメスープ (玉ねぎ・ウインナー) ふりかけ	のりのりおにぎり 牛乳	592 ※		おかゆ ぶた肉とキャベツの煮物 ヨーグルト たまねぎスープ
9 (木)	春巻き 切りこんぶのやわらか煮 豆乳フリン みそ汁 (じゃがいも・しめじ)	たいやき ジョア	602		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト じゃがいものみそ汁
10 (金)	ハヤシライス 浅漬けサラダ マスカットゼリー 麦茶	せんべい 牛乳	580		おかゆ ぶた肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
11 (土)	とり肉と大根の煮物 春雨サラダ フルーツゼリー みそ汁 (小松菜・きざみこうや)	せんべい やさしいジュース	593		おかゆ とり肉とだいこんの煮物 ヨーグルト こまつなのみそ汁
14 (火)	タンンドリー風チキン もやしのナムル フルーチェ みそ汁 (とうふ・ねぎ・わかめ)	せんべい 牛乳	582		おかゆ とり肉ともやしの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
15 (水)	たらのみぞ焼き 秋のナット昆布和え ヨーグルト みそ汁 (玉ねぎ・油あげ)	さつまいもあんまんじゅう 牛乳	590	※クッキン グ	おかゆ たらとだいこんの煮物 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
16 (木)	チーズ納豆 ミートボールの和風煮 お楽しみデザート 中華スープ (おくら・えのき)	肉まん 牛乳	589		おかゆ ほうれん草納豆 ヨーグルト たまねぎスープ
17 (金)	豚丼の具 チョレギサラダ ヨーグルト みそ汁 (もやし・あつあつ)	ビスケット 牛乳	579		おかゆ ぶた肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト もやしのみそ汁
18 (土)	レモンチキンステーキ スパゲティソテー フルーツゼリー コンソメ (キャベツ・コーン)	せんべい やさしいジュース	587		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト きゃべつスープ
20 (月)	肉豆腐 キャベツのごま酢和え ヨーグルト みそ汁 (さつまいも・玉ねぎ)	レーズン蒸しパン 牛乳	599 ※		おかゆ 肉豆腐風煮 ヨーグルト さつまいものみそ汁
21 (火)	とり肉のオレンジ煮 フロッコリーとツナのサラダ フルーツゼリー だまっこ汁	せんべい ジョア	595		おかゆ とり肉とフロッコリーの煮物 ヨーグルト にんじんのみそ汁
22 (水)	赤魚のマヨドレ焼き 炒めビーフン バナナ みそ汁 (大根・きざみこうや)	キャロットロール 牛乳	602		おかゆ しらすとたまねぎの煮物 バナナ だいこんのみそ汁
23 (木)	さつまいもカレー 福神漬け コーンサラダ 麦茶 ★ライチゼリー★	せんべい 牛乳	599	お誕生会	おかゆ ぶた肉とさつまいもの煮物 ヨーグルト 麦茶
24 (金)	鶏ごぼううどん ちくわの磯辺天ぷら ぶどうゼリー のり佃煮	ごままんま 牛乳	597 ※		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
25 (土)	焼き魚 (ほっけ) 里芋のそぼろ煮 フルーツゼリー みそ汁 (とうふ・ほうれん草)	スイートポテト やさしいジュース	558		おかゆ たらとにんじんの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
27 (月)	ヤンニョムチキン わかめの酢の物 ヨーグルト みそ汁 (あつあつ・まいたけ・人参)	ココアケーキ 牛乳	601 ※		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト やさしいのみそ汁
28 (火)	筑前煮 おくら納豆 お米ババロア みそ汁 (玉ねぎ・わかめ・油あげ)	クラッカー 牛乳	597		おかゆ やさい納豆 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
29 (水)	かれいの野菜あんかけ マカロニサラダ お楽しみデザート みそ汁 (しめじ・もやし・きざみこうや)	せんべい やさしいジュース	602		おかゆ かれいとちんげんさいの煮物 ヨーグルト もやしのみそ汁
30 (木)	五目野菜塩ラーメン 肉シュウマイ ヨーグルト ふりかけ	コーンフレーク 牛乳	584		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
31 (金)	かぼちゃシチュー 水菜とじゃこのサラダ 手作りぶどうゼリー 麦茶	おぼけチップス 牛乳	598	※ハロウィン ランチ	おかゆ とり肉とかぼちゃの煮物 ヨーグルト 麦茶

※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。

※骨なしの魚を使用していますが、まれに骨が残っていることがあります。気をつけて食べてください。



「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な食材です。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！今月はチュモッパ・のりのりおにぎり・ごままんまとお米を使ったおやつを提供します。みなでお米を食べましょう😊



チュモッパとは…

韓国発祥の握り飯のことで、「チュモク(拳)」と「パプ(ご飯)」を組み合わせた言葉であり、その名の通り丸い形が特徴です。ご飯に様々な具材を混ぜて握ります。

ごままんまとは…

津軽地方に伝わる郷土料理で、ごまの香ばしい風味が特徴のご飯です。昔は田植えの時期に食べられたという赤飯に代わるごちそうご飯です。



日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。秋はからだを動かすことが気持ちのいい季節です。たくさん遊んで、お腹を空かせおいしいご飯を楽しみたいですね♪今月はお月見ランチ、ハロウィンランチの他、梨や柿、さつまいも、きのこ等秋を感じる献立・食材がたくさん登場しますよ！
お楽しみに！！

