

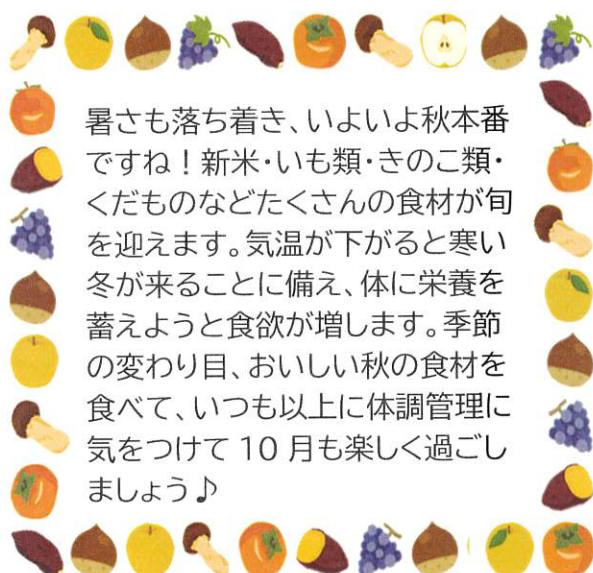


令和 08 年 10 月 予定献立表



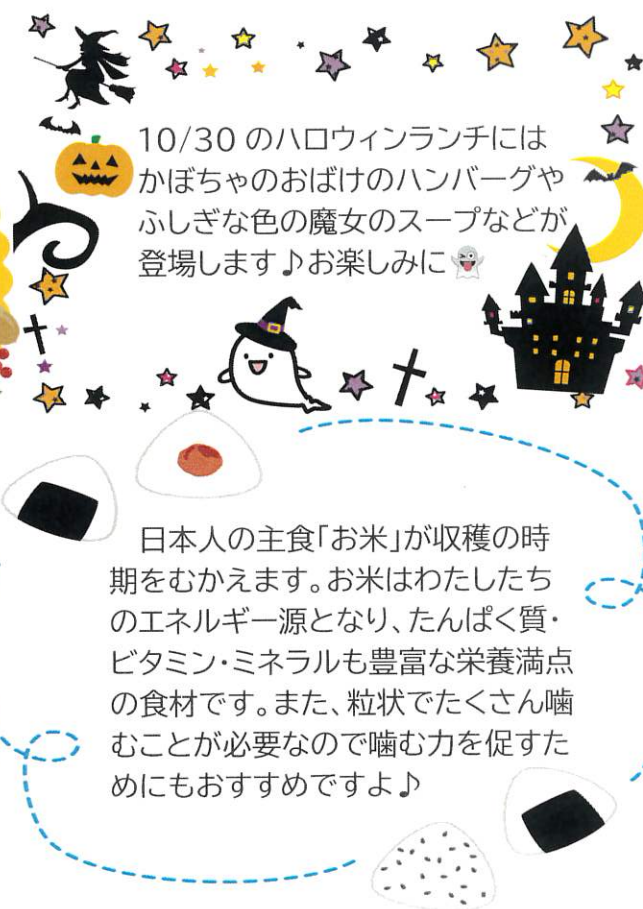
五所川原こども園

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 (木)	とり肉のいそべ揚げ 切干大根としらすのサラダ 梨 みそ汁 (もやし・わかめ・まめふ)	丸パン 牛乳	598		おかゆ とり肉と切干大根の煮物 梨 もやしのみそ汁
2 (金)	豚肉のケチャップソテー 小松菜のなめたけ和え ヨーグルト みそ汁 (とうふ・ねぎ・油あげ)	ビスケット 牛乳	597		おかゆ ぶた肉と小松菜の煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
3 (土)	麻婆豆腐 もやしのナムル フルーツゼリー 中華スープ (玉ねぎ・コーン)	せんべい やさいジュース	601		おかゆ 麻婆豆腐風 ヨーグルト 玉ねぎスープ
5 (月)	タンドリー風チキン チョレギサラダ りんごゼリー みそ汁 (じゃがいも・しめじ)	コーンフレーク 牛乳	597		おかゆ とり肉と人参の煮物 ヨーグルト じゃがいものみそ汁
6 (火)	焼魚 (さけ) 秋のナット昆布和え ヨーグルト みそ汁 (玉ねぎ・油あげ)	チュモッパ 牛乳	609	※	おかゆ さけと大根の煮物 ヨーグルト 玉ねぎのみそ汁
7 (水)	鶏ごぼううどん 春巻き 豆乳プリン ふりかけ	ふかし芋 牛乳	607		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
8 (木)	豚肉のスタミナ炒め わかめサラダ フルーチェ みそ汁 (里芋・小ねぎ)	せんべい 牛乳	599		おかゆ ぶた肉とじゃべつの煮物 ヨーグルト やさいのみそ汁
9 (金)	レモンチキンステーキ フロッコリーとツナのサラダ お楽しみデザート コンソメ (きゃべつ・玉ねぎ・コーン)	ココアケーキ 牛乳	609	※	おかゆ とり肉とフロッコリーの煮物 ヨーグルト きゃべつのスープ
10 (土)	豚丼の具 キャベツの塩昆布和え フルーツゼリー みそ汁 (もやし・厚揚げ)	せんべい やさいジュース	590		おかゆ ぶた肉と人参の煮物 ヨーグルト もやしのみそ汁
13 (火)	きのこスパゲティ コールスローサラダ アセロラゼリー ウインナーのコンソメスープ	キャロットロール ジョア	599		おかゆ しらすとじゃべつの煮物 ヨーグルト 玉ねぎスープ
14 (水)	筑前煮 おくら納豆 ヨーグルト みそ汁 (とうふ・わかめ・ねぎ)	きなこお麩ラスク 牛乳	601	※	おかゆ とり肉と人参の煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
15 (木)	さばのみぞれ煮 切りこんぶのやわらか煮 柿 みそ汁 (もやし・なす・うずまきふ)	レーズン蒸しパン 牛乳	602	※	おかゆ しらすと人参の煮物 柿 なすのみそ汁
16 (金)	ハヤシライス 浅漬けサラダ マスカットゼリー 麦茶	スイートポテト 牛乳	593		おかゆ ぶた肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
17 (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 やさいジュース	586		おかゆ とり肉と大根の煮物 ヨーグルト 小松菜のみそ汁
19 (月)	クリームシチュー シーザーサラダ ぶどうゼリー 麦茶	クロワッサン 牛乳	599		おかゆ とり肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
20 (火)	五目焼きそば やさいのナムル フルーツキャロットゼリー もずくスープ	やさいの千切ミ 牛乳	599		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
21 (水)	赤魚のマヨドレ焼き ビーフン炒め パナナ みそ汁 (大根・小松菜)	たいやき 牛乳	601		おかゆ しらすと人参の煮物 パナナ だいごのみそ汁
22 (木)	とり肉のオレンジ煮 ひじきのサラダ ヨーグルト みそ汁 (オクラ・えのき・きざみこうや)	さつまいもあんまんじゅう 牛乳	622	※	おかゆ とり肉とひじきの煮物 ヨーグルト やさいのみそ汁
23 (金)	チーズ納豆 ミートボールの和風煮 お楽しみデザート みそ汁 (もやし・油あげ)	せんべい 牛乳	600		おかゆ ほうれん草納豆 ヨーグルト もやしのみそ汁
24 (土)	焼魚 (ほっけ) 里芋の煮物 フルーツゼリー みそ汁 (とうふ・ほうれん草)	せんべい やさいジュース	545		おかゆ とりひき肉と人参の煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
26 (月)	ヤンニョムチキン わかめの酢の物 ヨーグルト みそ汁 (厚揚げ・まいたけ・人参)	せんべい 牛乳	602		おかゆ とり肉とやさいの煮物 ヨーグルト 人参のみそ汁
27 (火)	さつまいもカレー コーンサラダ 麦茶 ★ライチゼリー★	ベジたべる 牛乳	600	お誕生会	おかゆ ぶた肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
28 (水)	かれの野菜あんかけ マカロニサラダ いちご豆乳プリン みそ汁 (しめじ・もやし・きざみこうや)	あずきロール 牛乳	600		おかゆ かれの野菜あんかけ風 ヨーグルト もやしのみそ汁
29 (木)	ちゃんぽんラーメン 肉シュウマイ フルーツゼリー ふりかけ	メーフル蒸しパン 牛乳	608	※	おかゆ やさいうどん ヨーグルト
30 (金)	かぼちゃハンバーグ 切干大根ケチャップ ハロウィンカラーゼリー 魔女のスープ	おぼけチップス 牛乳	599	※ハロウィン ランチ	おかゆ しらすと切干大根の煮物 ヨーグルト 玉ねぎスープ
31 (土)	つくね焼き 五目きんぴら お楽しみデザート みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	せんべい やさいジュース	592		おかゆ とり肉と人参の煮物 ヨーグルト 玉ねぎのみそ汁



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◎



10/30 のハロウィンランチにはかぼちゃのおばけのハンバーグやふしぎな色の魔女のスープなどが登場します♪お楽しみに！

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♪