令和7年度 10月 こんだてひょう

年間目標：食事の正しいマナーを身につけて、楽しく食べよう

			1（水）	2（木）	3（金）
献立	日が沈むのが早くなり、朝晩過ごしやすい気温で秋を感じるようになりました。今月は、お月見や焼き芋大会、ハロウィンと季節のイベントにちなんだメニューを取り入れました。お米も新米になり食欲がわきますね。暑かった夏の疲れが出てくる頃なので、たくさん食べて睡眠をしっかりとりましょう。		お好み焼き風オムレツ ほうれん草のしらす和え じゃが芋のみそ汁 フルーツ	みそラーメン 酢の物 フルーツ	焼魚 チャプチェ もやしの中華スープ フルーツ
材料			豚ミンチ、キャベツ 卵、長芋、ねぎ、人参 ほうれん草、じゃが芋 ちりめんじゃこ 玉ねぎ	中華麺、豚ミンチ もやし、玉ねぎ、人参 キャベツ、ねぎ 切干大根、胡瓜、わかめ カニカマ	魚の切り身、牛肉 人参、緑豆春雨、もやし ピーマン、玉ねぎ 舞茸、しめじ、ねぎ 豆腐、干し椎茸
おやつ			マカロニのあべかわ・牛乳	ミニアメリカンドッグ・牛乳	クラッカーサンド・牛乳

	6（月）	7（火）	8（水）	9（木）	10（金）
献立	魚のマヨ焼き 切干大根と ベーコンの炒め煮 わかめのみそ汁 フルーツ	高野豆腐の麻婆 わかめの炒り煮 具だくさんスープ フルーツ	おにぎり２種 唐揚げ・ブロッコリー ポークビッツ・ミニトマト フライドポテト フルーツ	えびピラフ コーンサラダ 豆乳のポテトスープ フルーツ	肉団子のカレー煮 ツナサラダ 麩のすまし汁 フルーツ
材料	魚の切り身、玉ねぎ ブロッコリー 切干大根、ベーコン もやし、ピーマン 南瓜、油揚げ、わかめ	高野豆腐、豚ミンチ ニラ、玉ねぎ、ねぎ わかめ、人参、キャベツ ちりめんじゃこ じゃが芋、しめじ	ちりめんじゃこ、鶏肉 ポークビッツ ミニトマト、じゃが芋 ブロッコリー	むきエビ、玉ねぎ 人参、ピーマン、豆乳 キャベツ、コーン缶 さつま芋、じゃが芋 しめじ、ブロッコリー	豚ミンチ、玉ねぎ 人参、ピーマン、ツナ缶 切干大根、ほうれん草 キャベツ、じゃが芋 麩
おやつ	お好み焼き・牛乳	麩のラスク・牛乳	りんごのミニマフィン・牛乳	さつま芋チップス・牛乳	きな粉サンド・牛乳

	13（月）	14（火）	15（水）	16（木）	17（金）
献立	スポーツの日	サバの味噌煮 ごぼうサラダ かき玉汁 フルーツ	かみなり揚げ わかめのサラダ 油揚げのすまし汁 フルーツ	卵とじうどん はりはり漬け フルーツ	けんちん煮 柿とキャベツのサラダ 玉ねぎのみそ汁 フルーツ
材料		サバ、ごぼう、人参 ブロッコリー、玉ねぎ えのき、ねぎ、卵	木綿豆腐、豚ミンチ、人参 玉ねぎ、ツナ缶、えのき グリンピース、油揚げ 干し椎茸、ひじき、小松菜 わかめ、キャベツ、胡瓜	うどん、人参、玉ねぎ 鶏肉、干し椎茸、卵 ねぎ、キャベツ 切干大根、小松菜	鶏肉、豆腐、人参、大根 ごぼう、じゃが芋 こんにゃく、ねぎ、柿 キャベツ、胡瓜、麩 玉ねぎ、わかめ
おやつ		ねりごまトースト・牛乳	幼児：お月見団子 乳児：きな粉蒸しパン・牛乳	ヒラヤヨーグルト・枝豆 お茶	プチスイートポテト・牛乳

	20（月）	21（火）	22（水）	23（木）	24（金）
献立	和風ハンバーグ 小松菜のソテー わかめのすまし汁 フルーツ	魚のカレー揚げ マカロニサラダ 小松菜のみそ汁 フルーツ	鶏肉のレモン和え 野菜のごまだれかけ 豆腐のみそ汁 フルーツ	きのこクリームスパゲティ 胡瓜とささみのサラダ フルーツ	とりさつま 千草焼き そうめん汁 フルーツ
材料	鶏ミンチ、豚ミンチ 木綿豆腐、小松菜 人参、キャベツ コーン缶、玉ねぎ ねぎ、わかめ、もやし	魚の切り身、マカロニ 人参、キャベツ、卵 胡瓜、玉ねぎ、豆腐 小松菜、椎茸	鶏肉、人参、胡瓜 ブロッコリー、玉ねぎ 豆腐、ねぎ	スパゲティ、ベーコン 玉ねぎ、人参 ほうれん草、えのき しめじ、エリンギ 胡瓜、ささみ、キャベツ	鶏ミンチ、さつま芋 人参、グリンピース キャベツ、胡瓜 かまぼこ、そうめん 卵、ねぎ、玉ねぎ
おやつ	ヨーグルトケーキ・牛乳	バナナマフィン・牛乳	芋ようかん・牛乳	中華おにぎり・お茶	餃子の皮ピザ・牛乳

	27（月）	28（火）	29（水）	30（木）	31（金）
献立	鶏肉のトマトソース ほうれん草のおひたし コンソメスープ フルーツ	魚の照り焼き ポテトサラダ 切干大根のみそ汁 フルーツ	チーズ春巻き ごま和え 南瓜のみそ汁 フルーツ	きのこ入り 豚の生姜焼き 茹で野菜 豆腐のすまし汁 フルーツ	ハロウィンカレー 大豆とひじきと コーンサラダ フルーツ
材料	鶏肉、玉ねぎ、ピーマン 人参、茄子、ほうれん草 キャベツ、もやし じゃが芋、しめじ	魚の切り身、じゃが芋 胡瓜、人参、玉ねぎ 切干大根、油揚げ ねぎ	豚ミンチ、もやし スライスチーズ、人参 春巻きの皮、ほうれん草 キャベツ、南瓜、玉ねぎ わかめ、ねぎ	豚肉、玉ねぎ、しめじ 舞茸、えのき、人参 キャベツ、豆腐、ねぎ 麩	鶏肉、玉ねぎ、しめじ 人参、じゃが芋、南瓜 ひじき、水煮大豆 キャベツ、コーン缶
おやつ	うどんかりんとう・牛乳	ツナカレー蒸しパン・牛乳	抹茶ミルク餅・お茶	焼き芋・牛乳	ハロウィンクッキー・牛乳

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。
3歳以上のお子様も、主食（ごはん等）は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。
8日（水）は、クッキング（おにぎり2種）をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。

都合により献立を変更する場合がありますがご了承下さい。

みずほ保育園