



10月の予定献立表



令和5年度

おおつちこども園

日付	曜日	献立名	午前のおやつ (未満児のみ)	午後のおやつ	栄養価	
					以上児 未満児 カロリー	栄養価 蛋白質
2	月	鶏肉ときのこのトマト煮・レタスのマヨぼんサラダ・中華風コーンスープ・梨	ゼリー	ココアミルク・カボチャボール	509Kcal 569Kcal	23.9g 21.0g
3	火	天ぷら(さつま芋・かき揚げ)・ひじきそぼろ・カブと油揚げのみそ汁・ぶどう	野菜ジュース	牛乳・ジャムバターサンド	479Kcal 576Kcal	16.4g 15.8g
4	水	鮭フライ・カレー金平ごぼう・ポテトスープ・柿	ヨーグルト	野菜ジュース・ピザまん	412Kcal 551Kcal	18.3g 20.2g
5	木	三色そぼろ・キャベツのナムル・なめこ汁・キウイ	ココア豆乳	フルーツのヨーグルト和・あみじゃが	392Kcal 514Kcal	17.8g 19.0g
6	金	豚丼・もやしのペペロンチーノ・卵スープ・パイン	バナナ	牛乳・ロールケーキ	578Kcal 525Kcal	23.1g 19.8g
7	土	♪みんなで楽しむゾオ会♪				
9	月	***スポーツの日***				
10	火	エビ入り卵焼き・チリコンカン・なすと油揚げのみそ汁・バナナ	ゼリー	牛乳・がんづき	390Kcal 486Kcal	20.3g 19.1g
11	水	チキン南蛮・ツナサラダ・白菜と豆腐のみそ汁・ヨーグルト	野菜ジュース	ココアミルク・リンゴケーキ	634Kcal 693Kcal	31.1g 27.4g
12	木	ツナマカロニグラタン・カブとトマトのサラダ仕立て・チキンスープ・みかん	柿	ジョア・せんべい	498Kcal 557Kcal	16.6g 16.3g
13	金	きのこスパゲッティー・フライドポテト・わかめスープ・梨	ミルージュ	牛乳・ワッフル	500Kcal 448Kcal	16.0g 13.4g
14	土	親子丼・たたききゅうり・大根と豆腐のみそ汁・オレンジ		ヨーグルト・クッキー	505Kcal 414Kcal	21.3g 17.6g
16	月	生揚げの中華風煮・わかめサラダ・カニ入り中華風スープ・柿	梨	牛乳・ごまじゃこトースト	368Kcal 445Kcal	17.6g 16.9g
17	火	タラの野菜あんかけ・卵と枝豆のサラダ・すいとん汁・豆乳プリン	バナナ	ココアミルク・ホットケーキ	676Kcal 724Kcal	31.5g 27.8g
18	水	手羽元の照り焼き・温野菜のディップソースがけ・キャベツのかきたま汁・キウイ	牛乳	麦茶・おにぎり	461Kcal 545Kcal	21.7g 22.5g
19	木	里芋コロッケ・野菜炒め・カブと油揚げのみそ汁・みかん	リンゴ	ジョア・ビスケット	475Kcal 523Kcal	18.0g 16.2g
20	金	🎂★🎂お誕生会メニュー🎂★🎂				
21	土	たぬきうどん・スティックパン・ゼリー		ジュース・せんべい	424Kcal 347Kcal	7.1g 5.8g
23	月	豚ロースのマーレード焼・スパゲッティーサラダ・白菜と油揚げのみそ汁・リンゴ	麦茶・チーズボール	ココアミルク・焼き芋	645Kcal 661Kcal	31.2g 26.8g
24	火	肉じゃが・ちくわの磯辺揚げ・さんまのすり身汁・ぶどう	プリン	牛乳・みそ蒸しパン	536Kcal 673Kcal	25.1g 23.2g
25	水	マーボー豆腐・チョレギサラダ・しゅうまい・ヨーグルト	柿	麦茶・五平もち	478Kcal 527Kcal	21.6g 19.5g
26	木	ブリ大根・オクラ入り納豆和え・じゃが芋と小松菜のみそ汁・みかん	ココアミルク	ミルージュ・豆乳ブラウニー	474Kcal 567Kcal	20.9g 21.0g
27	金	根菜カレー・福神漬け・エビフライ・春雨スープ・梨	バナナ	牛乳・今川焼	640Kcal 572Kcal	17.9g 15.5g
28	土	おにぎり・卵のしょうゆ煮・漬物・なめこ汁・ゼリー		ヨーグルト・せんべい	465Kcal 385Kcal	18.4g 15.3g
30	月	春巻き・もやしのナムル・わかめスープ・バナナ	ゼリー	牛乳・ドーナツ	470Kcal 550Kcal	13.2g 13.3g
31	火	ハンバーグ・トマトときゅうりのさっぱりサラダ・コーンスープ・プリン	みかん	ジョア・クッキー	560Kcal 630Kcal	21.7g 21.0g

※都合により、メニューの変更をする場合があります。

★3歳以上児栄養価目標値：390Kcal/20.0g

★3歳未満児栄養価目標値：510Kcal/20.0g



まだまだ日中は暑い日が続く9月でしたが、朝夕はひんやりとした空気を
感じるようになりました。

10月は“みんなで楽しむゾオ会”もありますが、子ども達が元気いっぱい
過ごせるよう、旬の食材を使ったおいしく楽しい給食の提供を目指して
頑張ります!!

**10月の旬の食材には、里芋・さつま芋・カブ・れんこん・りんご・柿・梨・
ぶどう等があります★**

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋のきれいな
月を見ながら収穫に感謝する日といわれています。
今年の十五夜は9月29日です。園では、かぼちゃ団子をお月様
に見立てたお月見ぜんざいを、午後のおやつで提供する予定です。
お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やスキ
をお供えして、ご家族でゆっくりお月見を
楽しんでいいかもしれませんね★



旬のりんごを使ったおやつ 🍏リンゴケーキ🍏

材料(10個分)

- 小麦粉 80g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- 卵Lサイズ 1個
- 砂糖 80g
- りんご 1個

- ①りんごは皮をむき、8等分に切り、いちよう切りにする。
- ②小麦粉・ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ③溶き卵に砂糖・溶かしバターを加え②を少しずつ加える。
- ④①のりんごを加えて混ぜ、アルミカップに入れて 200℃のオーブで10～15分ほど焼く。



9月の誕生会メニューは

- ★オムバーグ
- ★きのこスープ
- ★きゅうりのコロコロサラダ
- ★シャインマスカット

でした。
きのこやぶどうを使った秋らしいメニューになりました