



10月の予定献立表



令和7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	3歳以上児 栄養価	
					3歳未満児 栄養価	エネルギー
1	水	エビフライ・ツナ入マカロニサラダ・ポテトスープ・バナナ	プリン	牛乳・肉まん	550Kcal	19.7g
2	木	三色そばろ・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	621Kcal	17.6g
3	金	根菜カレー・コールスロー・卵スープ・パイン	ゼリー	ジョア・ビスケット	340Kcal	16.8g
4	土	♪みんなで楽しむゾオ会♪			456Kcal	18.1g
6	月	うさぎハンバーグ・里芋の五目煮・すまし汁・柿	ヨーグルト	麦茶・十五夜お月様団子	693Kcal	19.8g
7	火	炒り卵・ホイコーロー・わかめスープ・グレープフルーツ	麦茶・チーズ	牛乳・さつまいもチップス	614Kcal	17.2g
8	水	天ぷら(ちくわ・かき揚げ)・納豆とほうれん草ののり和・じゃが芋とニラのみそ汁・パイン	ゼリー	ココアミルク・リンゴケーキ	326Kcal	12.7g
9	木	タラの甘酢あんかけ・ブロッコリーと卵のサラダ・オニオンスープ・ゼリー	柿	ミルージュ・せんべい	449Kcal	15.6g
10	金	🍰★🍰お誕生会メニュー★🍰	ジョア	牛乳・ケーキ	380Kcal	15.4g
11	土	肉うどん・おいなりさん・プリン		牛乳・スティックパン	476Kcal	15.3g
13	月	***スポーツの日***			560Kcal	21.7g
14	火	チキン南蛮・もやし中華風サラダ・白菜と豆腐のみそ汁・バナナ	オレンジ	牛乳・ミニあんぱん	595Kcal	19.3g
15	水	ブリの照り焼き・野菜炒め・さつま芋入けんちん汁・柿	牛乳	麦茶・揚げ玉おにぎり	381Kcal	15.0g
16	木	ご当地グルメ! 里芋コロッケ・ひじきの炒り煮・カブと油揚げのみそ汁・ヨーグルト	キウイ	ココアミルク・おからケーキ	468Kcal	14.3g
17	金	カレーうどん・ツナサラダ・トマト・梨	ミルミル	牛乳・ツイストドーナツ		
18	土	ガーリックチャーハン・漬物・わかめのみそ汁・オレンジ		ヨーグルト・クッキー	746Kcal	21.8g
20	月	鶏肉とパプリカのソテー・スパゲッティーサラダ・白菜と油揚げのみそ汁・バナナ	牛乳	ココアミルク・お麩ラスク	567Kcal	18.9g
21	火	肉じゃが・のり塩れんこん・キャベツと豆腐のみそ汁・キウイ	プリン	牛乳・フルーツロール		
22	水	サンマの甘露煮・大根サラダ・のっぺい汁・ぶどう	ジョア	麦茶・焼きそば	503Kcal	17.0g
23	木	エビグラタン・トマトときゅうりのサラダ・ほうれん草と卵のスープ・ゼリー	柿	ココアミルク・カボチャマフィン	501Kcal	17.4g
24	金	昔なつかし昭和のナポリタン・ブロッコリーのオーロラソース添え・わかめスープ・梨	バナナ	牛乳・ビスケット	482Kcal	12.7g
25	土	ハンバーガー・牛乳・みかん		プリン・せんべい	372Kcal	10.2g
27	月	春巻き・もやしのナムル・じゃが芋と小松菜のみそ汁・バナナ	ゼリー	牛乳・黒糖ラスク	507Kcal	26.6g
28	火	スタミナ豚にら玉・すき昆布の煮物・大根と豆腐のみそ汁・梨	ヨーグルト	野菜そうめん汁	581Kcal	26.1g
29	水	きのこハンバーグ・温野菜のディップソース・コーンスープ・オレンジ	プリン	麦茶・五平もち	577Kcal	18.5g
30	木	鮭のチーズフライ・ポテトサラダ・わかめと豆腐のみそ汁・ゼリー	牛乳	ココアミルク・クロワッサン	702Kcal	18.9g
31	金	ドライカレー・カボチャサラダ・卵スープ・ぶどう	バナナ	ジョア・ハロウィンクッキー	552Kcal	24.1g

※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：450Kcal/24.0g

★3歳未満児栄養価目標値：500Kcal/21.0g



今年は10/6(月)です

中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。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スキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



9月の誕生会メニュー

- ・さつまいもご飯 ・すまし汁 ・お月見バーグ
- ・ミニオンスポテト ・ミニトマト ・ブロッコリー
- ・シャインマスカット でした★

旬の食材 ★りんご★

リンゴに含まれるポリフェノールには、花粉症などのアレルギー症状を抑える作用や、虫歯を予防する作用があります。また、食物繊維が多く含まれているので、便通を改善してくれます。

園では、リンゴケーキやアップルパイをおやつで提供しています。

