



10月の予定献立表



令和8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	木	三色そばろ・キャベツのナムル・なめこ汁・リンゴ	ココア豆乳	フルーツのヨーグルト和	219Kcal	14.0g
2	金	根菜カレー・福神漬・白菜のきざみサラダ・オニオンスープ・オレンジ	ミルージュ	牛乳・肉まん	277Kcal	12.7g
3	土	♪みんなで楽しむゾオ会♪			706Kcal	21.0g
5	月	鮭のチーズフライ・ブロッコリー入マカロニサラダ・さつま汁・梨	ゼリー	牛乳・シュガートースト	575Kcal	15.9g
6	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	麦茶・もちもちチヂミ	532Kcal	24.7g
7	水	カボチャのかき揚げ・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	ミルミル	牛乳・ビスケット	593Kcal	22.6g
8	木	豚肉の味噌漬・ひじきの炒り煮・キャベツとベーコンのスープ・ゼリー	柿	牛乳・もちもちチヂミ	340Kcal	15.9g
9	金	🍷お誕生会メニュー★(ご飯・カボチャスープ・煮込みハンバーグ・トマトとチーズのサラダ・フライドポテト・ぶどう)★🍷	ジョア	牛乳・まるごとバナナ	392Kcal	14.8g
10	土	ガーリックチャーハン・漬物・わかめのみそ汁・オレンジ		牛乳・ドーナツ	379Kcal	15.9g
12	月	***スポーツの日***			505Kcal	18.3g
13	火	鶏肉のクラッカー焼・もやしの中華風サラダ・白菜と豆腐のみそ汁・バナナ	オレンジ	牛乳・スコーン	430Kcal	16.4g
14	水	サバのかば焼き風煮・野菜炒め・カブと油揚げのみそ汁・柿	牛乳	麦茶・★みそポテト	490Kcal	15.2g
15	木	さつま芋コロッケ・れんこんの金平・そうめん汁・ヨーグルト	キウイ	牛乳・ミニクリームぱん	453Kcal	13.4g
16	金	カレーうどん・ツナサラダ・トマト・梨	ミルミル	ミルク・ジャムバターサンド	373Kcal	11.3g
17	土	ハンバーガー・牛乳・みかん		ヨーグルト・クッキー	510Kcal	22.9g
19	月	鶏肉とパプリカのソテー・スパゲッティサラダ・白菜と油揚げのみそ汁・リンゴ	ゼリー	牛乳・フルーツロールパン	515Kcal	20.8g
20	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	ミルク・お麩ラスク	371Kcal	15.7g
21	水	★カジキのバーベキューソース・大根サラダ・のっぺい汁・ぶどう	ジョア	牛乳・たい焼き	461Kcal	17.5g
22	木	エビグラタン・トマトときゅうりのサラダ・ポテトスープ・グレープフルーツ	柿	ミルク・おからケーキ	625Kcal	20.4g
23	金	ミートスパゲッティ・枝豆・卵スープ・ゼリー	バナナ	牛乳・ビスケット	569Kcal	18.0g
24	土	わかめラーメン・たたききゅうり・バナナ		プリン・せんべい	503Kcal	20.5g
26	月	チーズ入春巻き・もやしのナムル・じゃが芋と小松菜のみそ汁・オレンジ	ゼリー	麦茶・ツナマヨおにぎり	490Kcal	19.6g
27	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・ぶどう	ヨーグルト	牛乳・黒糖ラスク	630Kcal	22.0g
28	水	きのこハンバーグ・フライドポテト・★鮭のみそシチュー・ゼリー	バナナ	麦茶・ミルクもち	430Kcal	15.0g
29	木	ポトフ・チーズオムレツ・柿	牛乳	ココアミルク・クロワッサン	596Kcal	24.8g
30	金	ドライカレー🍷・カボチャサラダ・わかめスープ・みかん	プリン	牛乳・クッキー	643Kcal	25.6g
31	土	サンドイッチ・牛乳・ゼリー		ミルミル・ビスケット	400Kcal	17.3g

※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:465Kcal/23.0g

★3歳未満児栄養価目標値:500Kcal/21.0g



朝夕も冷え込んできて、秋の空気を感じる季節になりました。

10月も、秋の食材をたくさん使ったメニューや、体を温めるメニューの提供をしていきたいと思います。また、10/30(金)はハロウィンメニューの提供を予定しています🍷

今月のメニューでは、根菜カレー、さつま汁、さつま芋コロッケにさつま芋が使われています★



いもほりの季節です！ サツマイモ豆知識

栄養満点！

食物繊維、ビタミン、カリウムなどを含み、栄養バランスに優れています。特にビタミンCが豊富。サツマイモのビタミンCは、ほかの野菜に比べて熱に強いので、調理しても栄養価があまり落ちません。

保存は常温で

サツマイモは寒さに弱いので、常温保存がお勧め。土を落とさず、表面をよく乾かしてから保存します。その際、ポリ袋には入れず、新聞紙でくるんで段ボール箱に入れ、風通しのよい所に置きましょう。

9月の



★新メニュー★ ツナマヨコーンパン

材料(8個分)

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・卵 1個 ・牛乳 80ml ・バター 8g
- ・ツナ油漬缶 70g ・マヨネーズ 大さじ2
- ・ホールコーン 40g

作り方

- ①ボウルで油を切ったツナ、汁気を切ったコーン、マヨネーズを混ぜ合わせる。
 - ②別のボウルで卵と牛乳と溶かしバターを混ぜ、ホットケーキミックスを加えて、よく混ぜる。
 - ③天板に並べたアルミカップに、②を8分目ぐらいまで入れる。その上に、①をのせる。
 - ④180℃に熱したオーブン、または180℃前後に設定したオーブントースターで約15～20分、焼き目がつくまで焼く。
- ★最後にピザ用チーズをのせても焼いてもおいしいです★