

# 10月予定献立表

2025年10月1日  
誠染保育園

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)		
午前(未満児)		牛乳、ビスケット	牛乳、チーズ	ヨーグルト	牛乳、パイ菓子		
主食		ごはん	角食	ごはん	ごはん		
昼食 副食		芋みそ汁 (玉ねぎ・人参) 納豆かき揚げ もやし胡麻みそサラダ	えのきすまし汁 (人参・長ネギ) ささみピカタ キャベツソテー トマト	玉ねぎみそ汁 (人参・油揚げ) ホッケ照り焼き キャベツとわかめの ナムル風	白菜みそ汁 (豆腐・人参) 鶏肉マーマレード煮 大根ツナ煮		
午後	オレンジムース せんべい 牛乳	あずき蒸しパン 柿 牛乳	ココアケーキ みかん 牛乳	りんごゼリー クラッカー 牛乳			
		6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
午前(未満児)		牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー	ヨーグルト	牛乳、せんべい	牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット
主食		みそうどん	ごはん	カレーライス	ごはん	角食	ごはん
昼食 副食		ササミごまだれ和え ブロッコリーおかか和え ヨーグルト	わかめすまし汁 (しめじ・人参) 豚肉のみそ焼き 炒め納豆 たたきキュウリ トマト	しらす入り卵焼き 人参とツナのサラダ お茶	厚揚げみそ汁 (ほうれん草・しめじ) タラの甘酢あんかけ 肉じゃが	わかめスープ お好み焼きオムレツ 小松菜コーンソテー	芋みそ汁 (えのき・人参) 豆腐とツナのハンバーグ キャベツみそ煮
午後		かぼちゃだんご トマト 牛乳	フルーツヨーグルト クッキー 牛乳	ジャムサンド 梨 牛乳	ココアゼリー クラッカー 牛乳	フライドポテト みかん 牛乳	パイ菓子 梨 牛乳
		13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
午前(未満児)			牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	牛乳、せんべい	ヨーグルト	牛乳、チーズ
主食			ごはん	誕生会	ごはん	ごはん	ごはん
昼食 副食	スポーツの日		豚汁 たらピカタ ほうれん草おひたし	さつまいもごはん 豆腐すまし汁 鮭ザンギ 野菜ゴマドレッシング トマト ヨーグルト	チキンスープ 大豆ミートソース煮 もやしナムル	大根みそ汁 (人参・わかめ) 中華風ローストチキン スティックキュウリ トマト	小松菜みそ汁 (油揚げ・人参) 豚肉生姜焼き ポテトきんぴら
午後			ゴマと黒糖のスコーン みかん 牛乳	カステラ 梨 ぶどうジュース (以上児) お茶(未満児)	きなこサンド りんご 牛乳	チーズボール 柿 牛乳	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳
		20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
午前(未満児)		牛乳、せんべい	牛乳、チーズ	牛乳、クラッカー	ヨーグルト	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー
主食		あんかけうどん	ごはん	ごはん	ごはん	のりごはん	ごはん
昼食 副食		ホッケみそ焼き 野菜の白和え	厚揚げみそ汁 (白菜・人参) だし巻き卵 ほうれん草納豆あえ ヨーグルト	キャベツみそ汁 (人参・えのき) 豚肉みそカツ 切り干し大根	芋みそ汁 (しめじ・人参) コーンチキンバーグ 小松菜おかか和え	大根みそ汁 (人参・しめじ) 鮭生姜焼き きんぴらごぼう トマト	玉ねぎみそ汁 (人参・わかめ) マーボー豆腐 チンゲン菜じゃこ和え
午後		ラスク 柿 牛乳	オレンジゼリー パイ菓子 牛乳	きなこマフィン トマト 牛乳	フルーツポンチ せんべい	クッキー(以上児) 焼きうどん(未満児) りんご 牛乳	せんべい トマト 牛乳
		27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
午前(未満児)	牛乳、チーズ	牛乳、せんべい	ヨーグルト	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット		
主食	ごはん	ごはん	チキンカレー	しょうゆラーメン(以上児) 五目うどん(未満児)	角食		
昼食 副食	豆腐スープ(わかめ) スペイン風オムレツ ほうれん草ゴマ和え	卵みそ汁 (玉ねぎ・えのき) 鮭タンドリー焼き 大豆と根菜のこってり煮	チーズエッグ 春雨のあえ物 お茶	ホッケ照り焼き 白菜磯あえ ヨーグルト	クリームシチュー 豆腐ハンバーグ もやしカレーサラダ		
午後	ショートブレッド 梨 牛乳	おからケーキ バナナ 牛乳	人参ゼリー クッキー 牛乳	スイートポテト トマト 牛乳	ハロウィンクッキー りんご 牛乳		

## 中秋の名月「十五夜」

中秋の名月を「十五夜」といいます。十五夜は美しい月を見ながら秋の収穫に感謝する日といわれ、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。お月様の見えるところにお団子と秋に収穫された果物やススキを供えて感謝と祈りを捧げましょう。今年の十五夜は10月6日です。

### 「お月見のお供えの意味」



### ～ススキ～

秋の収穫の感謝やお米の豊作を願い、稲穂に見立てて飾ります。

### ～月見団子～

豊作の祈願と収穫の感謝から、お米の粉を使って月に似せたお団子をつくり、お供えするようになったとされています。

### ～保育園のおすすめレシピ～

#### もやしカレーサラダ

《材料》(大人4人分)

- \*もやし・・・200g
- \*にんじん・・・1/2本
- \*きゅうり・・・小1本
- \*ツナ缶・・・60g
- \*マヨネーズ・・・大さじ4
- \*カレー粉・・・小さじ1/2弱
- \*塩・・・少々

《作り方》

- ① もやしは茹でて冷ましておく
- ② にんじんは千切りにして茹でて冷ましておく
- ③ きゅうりは千切りにしておく
- ④ ①②③とツナ缶、Aの調味料を和えてできあがり

### ★10月の平均栄養量★

	カロリー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	471kcal	20.1g	17.7g	1.8g
3歳以上児	553kcal	23.1g	19.1g	2.2g