



10月予定献立表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

2024年10月 聖隷こども園ひかりの子

日付 曜日	行事	献立名	おやつ		幼児		乳児	
			乳児・午前	乳幼児・午後	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質
1	か火	豆乳パン 鶏肉の唐揚げ パインサラダ	チーズ 麦茶	おにぎり 牛乳	613	20.6	497	18.8
2	すい水	きのこツナの混ぜごはん 厚揚げのソースマヨ焼き みそ汁(かぶ・青菜)	せんべい 麦茶	焼きいも 牛乳	573	16.3	462	13.4
3	もく木	ナポリタン 大豆の青のり焼き パイン缶	ヨーグルト	りんごジャムサンド	668	25.8	532	21.8
4	きん金	ハヤシライス 白菜サラダ オレンジ	バナナ	アイスクリーム	634	25.6	606	25.7
5	ど土	ジャムサンド ポトフ ゼリー フルーツ	お菓子 お菓子		459	9.6	426	9.1
7	げつ月	ごはん 豚肉とパプリカのみそ炒め ブロッコリー すまし汁(豆腐・大根)	チーズ 麦茶	こめこ 米粉南瓜クッキー	601	24.0	483	21.4
8	か火	食パン 焼いた豆腐ナゲット 白菜のスープ	クラッカー	きなこおはぎ	654	21.2	518	18.4
9	すい水	ごはん 鶏肉の塩焼 ◎根菜の煮物 みそ汁(青菜・わかめ)	せんべい 麦茶	ガーリック青のりラスク	492	11.1	425	11.5
10	もく木	かき揚げうどん ポテトサラダ トマト りんご	ヨーグルト	こめ 米ぼん(ココア)	523	15.0	460	14.2
11	きん金	ごはん 魚の照焼き 切干大根の煮つけ みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	バナナ	ゼリー・ビスケット	-	-	-	-
12	ど土	ツナサンド 秋のスープ フルーツ	お菓子 お菓子		474	19.7	356	13.7
14	げつ月	スポーツの日			-	-	-	-
15	か火	食パン 洋風卵焼き ◎ごぼうサラダ	クラッカー	お月見まんじゅう	590	22.4	495	19.9
16	すい水	ごはん カレー肉じゃが ブロッコリーのおかか和え みそ汁(青菜・えのき)	クラッカー	お月見まんじゅう	583	16.2	447	12.2
17	もく木	肉みそラーメン 金時煮豆 ブロッコリー	ビスケット	ツナみそラスク	547	16.1	479	15.1
18	きん金	わかめごはん 焼き魚 筑前煮 みそ汁(南瓜・油あげ)	ヨーグルト	人参のおやき	569	18.1	467	17.0
19	ど土	おにぎり 豚汁 ゼリー フルーツ	お菓子 お菓子		523	8.8	451	8.4
21	げつ月	ごはん 豚肉の生姜煮 かぼちゃ 南瓜サラダ みそ汁(冬瓜・えのき)	チーズ 麦茶	バナナ・せんべい	560	16.0	448	14.9
22	か火	ロールパンバスのセルフサンド(卵・ウインナー・サニーレタス・トマト) じゃが芋のスープ	クラッカー	キラキラみかんゼリー	474	21.1	335	14.5
23	すい水	ごはん 鶏肉の甘酢がらめ 納豆和え みそ汁(豆腐・もやし)	せんべい 麦茶	お好み焼き	592	18.8	458	13.5
24	もく木	焼きうどん ほうれん草のサラダ チーズ パイン缶	ヨーグルト	豆乳 五平餅	587	16.0	495	13.6
25	きん金	さつま芋ごはん 煮魚 ごま和え みそ汁(大根・玉ねぎ)	バナナ	マカロニきなこ	564	15.3	519	15.5
26	ど土	和風パスタ コンソメスープ フルーツ	お菓子 お菓子		462	13.5	416	12.2
28	げつ月	ごはん 魚の香り焼き ◎ごぼうと人参の甘辛煮 みそ汁(豆腐・白菜)	せんべい 麦茶	フローズンヨーグルト	483	13.1	460	14.3
29	か火	しょうゆラーメン 大学芋 ツナきゅう パイン缶	ヨーグルト	ごはんピザ	656	18.5	553	16.5
30	すい水	ごはん 餃子バーグ 春雨サラダ みそ汁(なす・油あげ)	ヨーグルト	ごはんピザ	717	23.7	515	19.7
31	もく木	豆乳パン 南瓜のミートグラタン スティック野菜 キャベツのスープ	バナナ	米粉のカップケーキ	521	17.9	430	13.8

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★今月の絵本献立★

毎年幼児クラスを中心に、子どもが自分でロールパンサンドを完成させる楽しみがある献立です。絵本では多くのお客さん(具材)が乗りますが園では子どもが扱いやすい食材を選んで提供します。今年とはどんなロールパンサンドが出来るか楽しみにしたいと思います。

★レシピ紹介 餃子バーグ(包まない餃子味のハンバーグ)★

【材料】豚ひき肉200g、キャベツ2枚、にら1/4束、玉ねぎ1/6、塩少々、ごま油小さじ1、おろしんにんにく少々、おろし生姜少々、酒小さじ1、醤油大さじ1/2、片栗粉大さじ1

①野菜はみじん切りにしておく。②全ての材料と①と共に粘り気が出るまでよく混ぜ合わせて成形する。③フライパンに油(分量外)をひき、③を入れて蓋をして弱火で蒸し焼きにする。

④崩れない程度に固まったら裏返してから2から3分弱火で焼く。⑤中心まで火が通ったら出来上がり。※大人はお好みで餃子のタレ(醤油、酢、辣油)などおかけください。

