

じるし しるし ※「かみかみメニュー いこはの知る			※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。	2025年10月 聖隷こども園ひかりの子		幼児		乳児	
ひづけ	ようび	ぎょうじ	こんだてめい		おやつ	エネルギー	脂質 g	エネルギー	脂質g
日付	曜日	ぎょうじ <b>行事</b>	献立名	乳児10時	乳幼児3時	たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g
1	が水		とりにく しなうじゃ きりぼしだいこんに ごはん 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮つけ	<sub>むぎちゃ</sub> 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	577	17.1	463	14.0
'	水		<sup>かん</sup> むぎちゃ みそ汁(キャベツ・わかめ) パイン缶 麦茶	せんべい	こめこ かぼちゃ 米粉南瓜クッキー	19.6	1.4	15.7	1.2
2	ŧ<		しょうゆ だいがくいも 醤油ラーメン 大学芋 ツナきゅう	むぎちゃ 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	641	20.3	524	17.8
2	木		とうにゅう バナナ 豆乳	ヨーグルト	ガーリック青のりラスク	22.0	1.4	19.7	1.2
_	きん	あき えんそく さいし	ぎょうざ はるさめ ごはん 餃子バーグ 春雨サラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	むぎちゃ 麦茶	550	20.9	532	21.5
3	金金	<sup>あき えんそく</sup> さい 秋の遠足(3歳児)	しる あぶら みそ汁(なす・油あげ) オレンジ 麦茶	バナナ	とうにゅう 豆乳アイス※1	18.0	1.6	18.1	1.4
	J.		ジャムサンド ポトフ ゼリー	むぎちゃ 麦茶	むぎちゃ 麦茶	447	10.6	368	8.5
4	±	ほうしさぎょう さいじ 奉仕作業(4歳児・ひつじ)	とうにゅう フルーツ 豆乳	お菓子	お菓子	15.5	1.4	12.4	1.0
			いも さつま芋ごはん 魚の照焼き ©根菜の煮物	<sub>むぎちゃ</sub> 麦茶	ぎゅうにゅう	620	13.4	489	12.5
6	月	じゅうごや 十五夜	しる かほちゃたま かん むぎちゃ みそ汁(南瓜・玉ねぎ) パイン缶 麦茶	チーズ	ドーナツ	23.5	1.9	19.8	1.7
	to.		とうにゅう や とうふ む やさい 豆乳パン 焼いた豆腐ナゲット 蒸し野菜(みそマヨソース)	むぎちゃ 麦茶	とうにゅう 豆乳	584	20.1	487	17.6
7	か火		がない。 だんこと だん きゅうにゅう 白菜のスープ パナナ 牛乳	クラッカー	フルーツシャーベット※2	22.5	1.3	18.2	1.1
	-dri v		ぶたにく ごはん 豚肉とパプリカのみそ炒め ブロッコリー	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう	604	18.6	499	17.9
8	水水		じる とうふ だいこん むぎちゃ	せんべい	ジャムパン	21.2	1.3	19.4	1.1
	11	don a dont de la	ずまし汁(豆腐・大根) オレンジ 麦茶 きんとき まめ けんちんうどん 金時煮豆 きゅうりもみ	むぎちゃ	ぎゅうにゅう 牛乳	611	11.8	536	11.9
9	术	ないかけんしん さいじ 内科検診(2・3歳児)	とうにゅう			26.9	1.5	24.4	1.3
	<u> </u>		にざかな	ヨーグルト むぎちゃ 麦茶	きなこおはぎ <sub>ぎゅうにゅう</sub> 牛乳	495	13.7	409	11.0
10	きん 金	<sub>あき えんそく さいじ</sub> 秋の遠足(5歳児)	わかめごはん 煮魚 おかか和え しゅ たい かん		こめ	21.0	1.9	16.8	1.5
		+14+ = i=-	18-5	バナナ <sup>むぎちゃ</sup> 麦茶	米ぽん(ココア) むぎちゃ 麦茶	462	13.5	416	12.2
11	ž	おやこであそぼう (0・3歳児)	とうにゅう	麦茶 ゕし お菓子	麦茶 かし お菓子	16.3	1.5	14.2	1.3
-	-	(0•3歳児)	フルーツ 豆乳	お菓子	お集子	10.3	1.0	14.2	1.3
13	ガラ	スポーツの日						_	
			とうにゅう とりにく てりゃ	むぎちゃ	ぎゅうにゅう				-
14	か火		とうがん ぎゅうにゅう	むぎちゃ 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	535	15.8	435	14.3
			冬瓜とコーンのスーブ オレンジ 牛乳	クラッカー	おにぎり	21.6	1.4	17.3	1.2
15	水水		ご飯 カレー肉じゃが ブロッコリーのおかか和え	むぎちゃ 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	566	12.6	467	11.2
			Lo あおな みそ汁(青菜・えのき) バナナ 麦茶	ビスケット	マカロニきなこ	21.6	1.4	17.9	1.2
16	梊		や 焼きうどん ほうれん草のサラダ チーズ から とうにゅう	<sub>むぎちゃ</sub> 麦茶	牛乳	570	22	505	17.8
	-,,-		パイン缶 豆乳	バナナ <sup>むぎちゃ</sup>	ツナみそラスク ぎゅうにゅう	26.1	1.7	21.7	1.3
17	<sub>きん</sub> 金	ぁき ぇんそく さいじ 秋の遠足(4歳児)	にはん 焼き魚 筑前煮	麦茶	牛乳	599	20.0	444	16.1
	<u>w</u>	1/100 / E / C ( T/M / D )	みそ汁(南瓜・油あげ) オレンジ 麦茶	チーズ	プリン※3	26.2	1.9	20.9	1.6
18	ž		おにぎり 豚汁	むぎちゃ麦茶	むぎちゃ麦茶	472	9.7	397	9.1
	_		とうにゅう 豆乳	お菓子	お菓子	15.8	1.2	13.3	1.0
20	ガラ	しかけんしん さいじ 歯科検診(3・4・5歳児)	ぶたにく しょうがた ごはん 豚肉の生姜煮 マカロニサラダ	<sub>むぎちゃ</sub> 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	571	17.9	457	16.5
	н		しる とうがん みそ汁(冬瓜・えのき) オレンジ 麦茶	チーズ	バナナ・せんべい	21.8	1.5	19.0	1.4
21	か火		たい	<sub>むぎちゃ</sub> 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	633	22.5	519	19.9
	火		かん ぎゅうにゅう チキンスープ パイン缶 牛乳	クラッカー	ごへいもち 五平餅	23.2	1.9	18.8	1.6
22	水水		とりにく あまず ごはん 鶏肉の甘酢がらめ 納豆和え	<sub>むぎちゃ</sub> 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	597	15.9	462	11.2
	水		しる とうふ みそ汁(豆腐・もやし) バナナ 麦茶	せんべい	やいた 焼き芋	21.3	1.4	17.2	1.2
23	ŧ<		だいず あお や ナポリタン 大豆の青のり焼き キャベツのサラダ	<sub>むぎちゃ</sub> 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	597	22.4	537	20.5
23	木		ぎゅうにゅう オレンジ 牛乳	ヨーグルト	フルーツゼリー※3・ビスケット	23.8	1.3	22.4	1.1
24	きん		<sup>は(さい)</sup> ハヤシライス 白菜サラダ トマト	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	726	26.5	621	24.7
24	金		きゅうにゅう 牛 り イ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	バナナ	あんパン	22.9	1.6	20.8	1.3
05	Ľ		ッナサンド 教のスープ	tiぎちゃ 麦茶	むぎちゃ	459	17.8	357	12.4
25	±		フルーツ 豆乳	かしお菓子	お菓子	15.7	1.5	11.6	1.0
	げつ		☆かなかおや にんじん あまから に ごはん 魚の香り焼き ◎ごぼうと人参の甘辛煮	むぎちゃ 麦茶	むぎちゃ 麦茶	553	15.5	449	14.2
27	月		しる とうふ はくさい むぎちゃ	タボ チーズ	ヨーグルト・ビスケット	20.2	1.6	17.6	1.5
	<u> </u>		しょく あ	ナー人 むぎちゃ 麦茶	コークルト・ヒスゲット ぎゅうにゅう 牛乳	635	23.1	520	20.3
28	火	えほん	だいこん ぎゅうにゅう			25.2	1.4	20.4	1.2
-			大根のスーフ オレンシ 牛乳 ま あっあ や したんぶあ	クラッカー <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳	ごはんピザ ぎゅうにゅう	579	17.5	502	17.8
29	水水				牛乳				
-			みそ汁(冬瓜・青菜) キウイ 麦茶	せんべい <sup>むぎちゃ</sup>	きなこうスク	23.7	1.4	21.3	1.4
30	★		にく 肉みそラーメン ひじきの甘酢和え トマト とうにゅう	むぎちゃ 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	508	17.2	460	16.6
-	<u> </u>		バナナ 豆乳	ヨーグルト	メロン・ウエハース	19.9	1.8	19.0	1.5
31	金金	A.A.	カレーチキンピラフ 南瓜サラダ	<sub>むぎちゃ</sub> 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳 - ゕ-	579	15.0	509	12.6
	<u> 117</u>		オニオンスープ パイン缶 飲むヨーグルト	バナナ	<sup>こめこ</sup> 米粉のカップケーキ	19.1	1.1	15.9	0.9
×1 :	×21-	でからで、 ついて:ひよこ組、こりす組:	· ぐみ げつれい こうりょ 、りす組は月齢を考慮して、ヨーグルトやゼリーに変更いたします。				_		_

ペルニラリェ ペルニラリェ ペルニラリェ へんこう ※1、※2について:ひよこ組、こりす組、りす組は月齢を考慮して、ヨーグルトやゼリーに変更いたします。

くみ げつれい こうりょ へんこう しいれとう つごう こんだて へんこう ばあい りょうしょう といれとう こくなこ 組は月齢を考慮して、ヨーグルトに変更いたします。 ※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

★今月の絵本献立をご紹介します★

## <u>『いもほりころっけ』(講談社)</u>

じゃが芋掘りで頑張って自分で掘り出した「じゃが芋」を持ち帰り、お手伝いをしながらお母さんと妹と一緒に完成させた「特製コロッケ」!サクサクでアツアツでほくほく。 とろんこになりながら掘り出し、みんなで作った「コロッケ」はいつも以上に美味しいこと間違いなしですね。園では、にんじんも入った栄養満点の特製コロッケを提供して <sup>えほん</sup> と<sup>th</sup> が みの たの 絵本と共に秋の実りを楽しみたいと思います。



を ★揚げないコロッケの作り方★・・・いつもの定番メニューを揚げずに作ったら「ふわっと」した食感に仕上がり好評でした!さつま芋や南瓜でも美味しくできますよ。 【材料(作りやすい分量)】じゃが芋中1個、豚ひき肉60g、玉ねぎ1/3個、にんじん1/8本、油と塩を少々、パン粉大さじ4、油大さじ1

- ① じゃが芋と皮をむき、適当な大きさに切って加熱(茹でる、レンジ、蒸す)して軟らかくなったら水気を切り、つぶしておく。② 玉ねぎとにんじんはみじん切りにしておく。 ③ 鍋に猫を繋し、ひき肉に②を加えて炒め、塩で調味する。④ ①と③を混ぜて成形する。⑤ フライパンに猫を繋し、パン粉を加えてきつね色に炒める。⑥ ④に⑤をまぶしたら完成。