





10月献立予定表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

2023年10月 聖隷こども園こうのとり豊田

ひつけ曜日	曜	きょうじ行事	こんだてめい献立名	おやつ		幼児		乳児	
				おやつ		エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g
				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
2	げつ月		ごはん さかなおや 魚の香り焼き ◎ごぼうと人参の甘辛煮 トマト みそ汁(豆腐・白菜) オレンジ お茶	豆乳 クラッカー	牛乳 ドーナツ	606	19.6	532	19.8
3	か火		豆乳パン 焼いたチキン豆腐ナゲット パインサラダ 冬瓜とコーンのスープ りんご 牛乳	お茶 パナナ	きなこおはぎ	631	20.9	506	16.7
4	すい水		秋の香りご飯 厚揚げのソースマヨ焼き ツナきゅう みそ汁(かぶ・青菜) パイン お茶	お茶	せんべい	623	20.3	503	16.6
5	もく木		肉みそラーメン 金時煮豆 ブロッコリー バナナ お茶	お茶	ヨーグルト	538	16.1	445	14.1
6	きん金		ごはん 餃子バーグ 春雨和え トマト みそ汁(なす・油あげ) キウイ お茶	お茶	ヨーグルト	572	19.9	479	19.1
7	ど土		おにぎり 豚汁 フルーツ お茶	お茶	お菓子	434	6.7	360	6.3
9	げつ月	スポーツの日							
10	か火		食パン さかな バジルパン粉焼き むし野菜(みそマヨソース) 白菜のスープ パナナ 牛乳	お茶	豆乳	603	16.6	477	14.9
11	すい水		ごはん とりにく しおこしや 鶏肉の塩麹焼き ◎根菜の煮物 みそ汁(青菜・わかめ) キウイ お茶	お茶	牛乳	495	9.2	396	9.4
12	もく木		かき揚げうどん ポテトサラダ トマト りんご お茶	お茶	ヨーグルト	553	17.5	477	16.0
13	きん金		ごはん ふたにく 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) オレンジ お茶	お茶	牛乳	579	15.8	437	12.4
14	ど土		和風パスタ コンソメスープ フルーツ 豆乳	お茶	お菓子	462	13.5	415	12.2
16	げつ月		わかめご飯 焼き魚 筑前煮 みそ汁(南瓜・油あげ) りんご お茶	お茶	牛乳	593	15.0	484	13.8
17	か火		レーズンパン 洋風卵焼き ◎ごぼうサラダ チキンスープ キウイ 牛乳	お茶	クラッカー	577	25.4	484	22.8
18	すい水		ごはん カレー肉じゃが 塩昆布和え トマト みそ汁(青菜・えのき) パナナ お茶	お茶	ビスケット	588	11.5	445	9.6
19	もく木		焼きうどん ほうれん草のサラダ チーズ パイン お茶	お茶	ヨーグルト	594	19.1	501	16.1
20	きん金		愛媛のみかんごはん せんざんき スティックきゅうり 麦みそ入りのみそ汁 オレンジ お茶	お茶	豆乳	534	16.7	496	16.7
21	ど土		パン2種 ポトフ ゼリー フルーツ 豆乳	お茶	お菓子	459	9.6	426	9.1
23	げつ月		ごはん ふたにく しょうがに 豚肉の生姜煮 南瓜サラダ トマト みそ汁(大根・えのき) りんご お茶	お茶	牛乳	617	22.4	465	17.7
24	か火		ロールパンバスのセルフサンド(卵・ウィンナー・サニーレタストマト) じゃが芋のスープ オレンジ 牛乳	お茶	お茶	505	17.8	364	12.2
25	すい水		ごはん とりにく あまずから 鶏肉の甘酢絡め 納豆和え みそ汁(豆腐・もやし) キウイ お茶	お茶	せんべい	561	18.8	460	13.4
26	もく木		ナポリタン コールスローサラダ チーズ パイン 豆乳	お茶	ヨーグルト	531	22.4	472	19.7
27	きん金	じゅうさんや 十三夜	さつま芋ごはん 煮魚 ごま和え みそ汁(大根・玉ねぎ) パナナ お茶	お茶	豆乳	612	14.2	582	14.7
28	ど土	パワフルフェスタ							
30	げつ月		ハヤシライス 白菜のサラダ トマト バナナ お茶	お茶	チーズ	648	22.2	521	19.9
31	か火		豆乳パン 南瓜のミートグラタン スティック野菜 ウィンナーとキャベツのスープ オレンジ 飲むヨーグルト	お茶	せんべい	536	19.4	411	14.8
						21.5	2.0	16.3	1.5

※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。

◆今月の絵本献立を紹介します◆

『ロールパンバス』(教育画劇)



ロールパンのバスに、運転手のウィンナーくんがはじめてお客さんをのせます。絵本では多くのお客さんがのりますが園では子どもが扱いやすい食材で提供します。

絵本献立の中でも毎年上位の人気のメニューで、読み聞かせをしている時から楽しみにしてくれる子どもたち。今年はどんなロールパンバスが出来るでしょうか？

◆お料理で全国制覇◆

今月は愛媛県のご紹介です。磐田で暮らしていると「みかん=三ヶ日」ですが、愛媛県は、かんきつ類生産量が全国一の「かんきつ王国」で、様々な品種を生産しています。愛媛に「蛇口からみかんジュースが出る」都市伝説があるのをご存じですか？子どもたちにとっては夢のような蛇口ですね。今回は、みかんジュースをごはんに炊き込んだ混ぜご飯や、お祝いの席で食べられるせんざんき(骨付唐揚げ)、麦みそを使ったおみそ汁をいただきます。おやつで提供するみかんゼリーもキラキラと輝かせて涼しげに提供したいと思います。愛媛県では、10月に3日間かけて「新井浜太鼓祭り」が毎年開催されます。秋の豊作を祝って行われるの一大イベント!なんと3トンの太鼓を200人で担ぐそうです。