



2025年 10月予定こんだてひょう



		こんだて	主なざいりょう	おやつ
1	水	大根と豚肉のべっこう煮、みそ汁、なし	大根・人参・厚揚げ・こんにやく・豚肉・椎茸・グリーンピース・麩えのき・青ねぎ・わかめ・なし	牛乳 アメリカンドッグ
2	木	バターロール、ミネストローネ マカロニサラダ	バターロール・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・鶏肉・ベーコン トマト缶・マカロニ・きゅうり・ハム・コーン	牛乳 おにぎり(そぼろ)
3	金	かわいいの香草焼き ほうれん草とコーンの胡麻和え きのこ汁	かわいい・パセリ・ほうれん草・人参・コーン・すりごま・えのき しめじ・椎茸・エリンギ・青ねぎ	牛乳 おかし
4	土	豚丼、みそ汁、りんご	豚肉・玉ねぎ・人参・こんにやく・生姜・青ねぎ・豆腐・油揚げ わかめ・りんご	牛乳 おかし
6	月	豚肉のしょうが焼き、ひじきの煮物 さつま汁	豚肉・玉ねぎ・生姜・ひじき・人参・油揚げ・ちくわ・さつまいも・大根 ・こんにやく・鶏肉・青ねぎ	牛乳 バリバリピザ
7	火	さわらのカレームニエル れんこんきんぴら、大根の野菜スープ	さわら・れんこん・人参・こんにやく・白ごま・大根・パセリ	牛乳 麩のラスク
8	水	牛丼、みそ汁	牛肉・玉ねぎ・人参・こんにやく・長ねぎ・すりごま・切干大根 油揚げ・青ねぎ・わかめ	牛乳 ホットケーキ
9	木	スパニッシュオムレツ、豆腐スープ、柿	卵・ほうれん草・トマト・人参・玉ねぎ・ベーコン・チーズ・豆腐 青ねぎ・柿	牛乳 あんトースト
10	金	鮭チャーハン、からあげ、中華スープ	鮭・玉ねぎ・人参・青ねぎ・コーン・鶏肉・生姜・卵・チンゲン菜 長ねぎ・わかめ・焼き豚	牛乳 カップヨーグルト
11	土	運動会	軽食・ジュース	
14	火	マーボー豆腐 わかめともやしのスープ、りんご	豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・青ねぎ・椎茸・もやし・長ねぎ わかめ・焼き豚・りんご	牛乳 黒糖煮しパン
15	水	ハヤシライス、大根のツナマヨサラダ	牛肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・りんご・デミグラスソース グリーンピース・大根・ツナ・すりごま	牛乳 みかんゼリー
16	木	みそラーメン、ちくわの磯辺あげ	中華麺・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・コーン・青ねぎ 鶏ガラ・ちくわ・青のり・卵	牛乳 おにぎり(のりたま)
17	金	鮭のチーズムニエル、ポパイソテー 玉ねぎの野菜スープ	鮭・粉チーズ・ほうれん草・えのき・コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参 パセリ	牛乳 おかし
18	土	鶏丼、みそ汁、りんご	鶏肉・玉ねぎ・人参・豆腐・油揚げ・青ねぎ・わかめ・りんご	牛乳 おかし
20	月	鶏肉の照り焼き ほうれん草とちくわのおかか和え すまし汁	鶏肉・ほうれん草・ちくわ・椎茸・みつ葉・わかめ	牛乳 パインヨーグルトケーキ
21	火	さわらのごま照り焼き 切干大根の煮付 和風キャベツの野菜スープ	さわら・すりごま・切干大根・人参・油揚げ・椎茸・キャベツ・えのき 長ねぎ	牛乳 スイートポテト
22	水	中華丼、わかめスープ	キャベツ・玉ねぎ・人参・椎茸・豚肉・卵・青ねぎ・長ねぎ・わかめ 白ごま	牛乳 パンブキンパイ
23	木	豆乳ロール、ポトフ、春雨サラダ	豆乳ロール・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・鶏肉 ウインナー・春雨・きゅうり・コーン・すりごま	牛乳 おにぎり(シーチキン)
24	金	おでん、みかん	大根・厚揚げ・こんにやく・鶏肉・じゃがいも・卵・ちくわ・人参 みかん	牛乳 おかし・チーズ
25	土	元気ピラフ、コンソメスープ、りんご	豚肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・鶏肉・りんご	牛乳 おかし
27	月	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草とウインナーのソテー 卵中華スープ	鶏肉・ほうれん草・ウインナー・コーン・卵・キャベツ・椎茸	牛乳 豆腐ドーナツ
28	火	カレーライス、フレンチサラダ	牛肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・りんご・カレールウ・グリーンピース 福神漬・キャベツ・ハム・コーン	牛乳 フルーツヨーグルト
29	水	肉じゃが、みそ汁、みかん	じゃがいも・牛肉・玉ねぎ・人参・糸こんにやく・グリーンピース・豆腐 油揚げ・青ねぎ・わかめ・みかん	牛乳 みずようかん
30	木	五目うどん、大根サラダ	うどん・キャベツ・人参・豚肉・椎茸・油揚げ・青ねぎ・大根 すりごま	牛乳 おにぎり(のり)
31	金	白身魚の甘辛煮、高野豆腐のうま煮 みそ汁	メルルーサ・高野豆腐・人参・大根・椎茸・かぼちゃ・玉ねぎ 青ねぎ・わかめ	牛乳 杏仁豆腐

☆旬の食材・・・新米

新米が出回りはじめ、お米が美味しい季節になりました。

この新米とは収穫した年の12月31日までに精白や袋詰めがされているお米です。

その年に収穫されたお米が出てきた時期から、年明けくらいまでに売られているのが新米と言われています。

お米の栄養の約80%を占める炭水化物は、体の中でブドウ糖となって、エネルギーに変わります。

ブドウ糖は脳が働くのに必要なエネルギーです。また、ビタミンB群も多く含まれている為、疲労回復にも効果的です。



☆実りの秋、味覚の秋がやってきました。

秋の味覚としては、さんま・さば・さつまいも・しめじ・しいたけ・柿・りんご、そしてお米などがあります。

旬の食材を食べることは、他の季節に食べるのと比べ食べ物本来のおいしさが増すだけでなく、栄養価も高くなっています。

子どもたちと秋の味覚を存分に味わいたいと思います。



☆おやつは上段：午前、下段：午後になっています。それぞれに牛乳がつきます。

☆その日の材料の都合により、献立が変更になることがあります。

☆玄関に『今日の献立(3歳児用)』を掲示してありますので、参考にして下さい。