

令和7年度

10月

幼児食献立表

今月の目標: 秋を感じよう

*はセンター調理、○は園での調理です。

つわぶき園

月 27	火 14	水 1	木 2	金 3	土 4
* 鮭のきのこソテー 鮭 しめじ 三度豆 えのき しょう油 砂糖 油 片栗粉 * 南瓜そぼろあん 南瓜 鶏ミンチ かつおだし グリンピース 砂糖 しょう油 片栗粉 ○ ブロッコリーサラダ ブロッコリー 人参 塩昆布 甘酢 米油 ○ 野菜スープ キャベツ 玉ねぎ もやし 豆腐 鶏がらだし 粉パセリ	* 家常豆腐 角揚げ 豚肉 ピーマン 人参 土生姜 かつおだし 砂糖 しょう油 * えび焼売 玉ねぎ ひとりでい えび 豚脂 パン粉 砂糖 塩 しょう油 小麦粉 ○ ほうれん草ナムル ほうれん草 えのき 鶏がらだし 甘酢 ごま油 ○ 坦々スープ 豚ミンチ もやし ニラ 人参 玉ねぎ 炒りごま こうじ味噌 鶏がらだし 豆乳	○ ハヤシチュー 豚肉 玉ねぎ 人参 さつまいも エリンギ トマト缶 ハヤシルー 無塩バター ○ 青じそドレッシングサラダ レタス きゅうり 玉ねぎ 切干大根 カニカマ ブロッコリー 青しそ 甘酢 しょう油 ごま油 ★スプーン 持参してください	* あじしそカツ あじ パン粉 塩 小麦粉 大葉 油 * 五目豆 大豆水煮 こんにゃく 人参 グリンピース ごぼう 昆布 砂糖 かつおだし しょう油 ○ さつまいも磯部天ぷら さつまいも 小麦粉 炭酸水 米粉 青のり 塩 油 ○ 味噌汁 油揚げ なす 玉ねぎ 人参 ねぎ こうじ味噌 だし(かつお・昆布)	* チキン照り焼き 鶏肉 しょう油 砂糖 塩 * マカロニサラダ マカロニ きゅうり 人参 ツナ缶 オリーブ油 甘酢 ○ アスパラソテー アスパラガス ベーコン 米油 オイスターソース ○ けんちん汁 豆腐 鶏肉 しいたけ 人参 白ネギ 里芋 みりん ごま油 だし(かつお・昆布) 塩 しょう油 25日 親子であそぼう(ひよこ組りす組) リズムあそび会(うさぎ組以上)	○ カレーうどん うどん 豚肉 玉ねぎ 油揚げ 人参 えのき カレールー みりん だし(かつお・昆布) ○ きゅうりの酢のもの きゅうり わかめ 人参 大根 だし(かつお・昆布) 甘酢 炒りごま ・おにぎりせんべい ・牛乳 ○ 焼きそば 中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しめじ お好みソース かつお節 青のり 油 ○ わかめスープ わかめ 玉ねぎ 人参 豆腐 鶏がらだし
月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 30(乳児のみ)
* 焼きさば さば 塩 * きんぴらごぼう ごぼう 人参 豚肉 砂糖 しょう油 油 ○ 小松菜のゆかり和え 小松菜 キャベツ ゆかり みりん だし(かつお・昆布) ○ 味噌汁 じゃがいも 人参 油揚げ 白ネギ しめじ こうじ味噌 だし(かつお・昆布) ○ キャラメルおふラスク 麩 グラニュー糖 無塩バター 牛乳 ・牛乳	* 唐揚げ 鶏肉 しょう油 片栗粉 油 * 白菜含め煮 白菜 太もやし 人参 油揚げ 砂糖 しょう油 かつおだし ○ 三度豆ごま和え 三度豆 ちくわ 炒りごま しょう油 みりん だし(かつお・昆布) ○ 味噌汁 南瓜 玉ねぎ しいたけ ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌	○ チキンカレー 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも しめじ カレールー トマト缶 カレー粉 無塩バター ○ スパゲティサラダ サラダスパゲティ ハム きゅうり パプリカ コーン缶 キャベツ オリーブ油 甘酢 ★スプーン 持参してください	* 肉じゃが 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも グリンピース 砂糖 かつおだし しょう油 * 魚介ナゲット たちうお いか あじ いわし たら 砂糖 生姜 塩 小麦粉 大豆粉 油 ○ チンゲン菜おかか和え チンゲン菜 きゅうり もやし かつお節 だし(かつお・昆布) しょう油 みりん ○ 冬瓜汁 冬瓜 玉ねぎ 人参 鶏ミンチ ねぎ 鶏がらだし	* いわし紀州煮 いわし 砂糖 みりん しょう油 梅肉 だし(かつお・昆布) * ひじき煮 芽ひじき 油揚げ 人参 三度豆 かつおだし 砂糖 しょう油 ○ ぼくぼくバターしょう油炒め 南瓜 さつまいも 無塩バター しょう油 ○ すまし汁 豆腐 かまぼこ 人参 大根 ねぎ しょう油 みりん 塩 だし(かつお・昆布) 10日 ○ りんごのケーキ りんご 無塩バター ホットケーキミックス 牛乳 ・牛乳 24日 ・ ぼたぼた焼き ・牛乳	○ 味噌煮込みうどん うどん 豚肉 人参 白ネギ ごぼう 白菜 こんにゃく しめじ だし(かつお・昆布) こうじ味噌 みりん ○ 切干大根含め煮 切干大根 油揚げ 人参 三度豆 ちくわ しいたけ だし(かつお・昆布) しょう油 砂糖 幼児部 お弁当の日 ○ ジャムサンド 食パン イチゴジャム ・ジョア

＝実りの秋・食欲の秋＝ 一年の中で一番食べ物がおいしい季節です!!

豊かな感性・味覚形成に重要なのは

子ども頃から食べ物の匂を知り匂の恵みを味わうことです。

秋の恵に感謝しよく食べよく運動ししっかり睡眠をとって元気な体を保ちましょう!!

＜給食でも匂を感じられるように秋ならではの食材をたくさん使っています＞

10月10日(目の愛護デー)

目の健康のため良い食べ物...ビタミンA・B・C・魚に含まれるDHA・リノール酸

・ビタミンA...目の乾燥を防ぎ働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)

・ビタミンC...目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

・ビタミンB...目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・うなぎ・麦)

◎ 南瓜クッキー ◎

＜材料＞約20枚分
・南瓜(皮を取る)60g・砂糖60g
・無塩バター60g・薄力粉120g
・片栗粉20g

～作り方～

① 南瓜はレンジでやわらかくなるまで加熱し、熱い内になめらかになるまでつぶす。

② ①にバター、砂糖、薄力粉、片栗粉を1回に入れ、その都度よく混ぜる。

③ ②をラップにはさんで5mm厚にのばし、冷蔵庫で1時間位冷やし、固まったらお好みの大きさに切る。

(型で切なくてもかわいいよ!)

④ 170℃のオーブンで15分か、200℃のオーブントースターで3～5分焼いてできあがり♡