

令和8年度 10月 幼児食献立表

今月の目標： 秋の味覚！旬の食材は栄養たっぷり
こども園つわぶきえん

*はセンター調理、○は園での調理です。

※混合出汁の成分一かつお、さば、いわしの削り節

月	26	火	13	27	水	14	28	木	1	15	金	2	16	30	土	3	17	31	
○スパニッシュオムレツ 卵 ほうれん草 じゃがいも 玉ねぎ ベーコン コーン缶 コンソメ 無塩バター ケチャップ 塩 ○切干大根合め煮 切干大根 人参 油揚げ 絹さや 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合出汁) ○豚汁 豚肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 冬瓜 青ねぎ こんにゃく こうじ味噌 だし(昆布・かつお)		○鶏の網焼き 鶏肉 砂糖 しょうゆ みりん 土生薬 ○三度豆ごま味噌酢和え 三度豆 ツナ缶 キャベツ いりごま しょうゆ みりん 甘酢 だし(昆布・混合出汁) ○きのこスープ しいたけ しめじ えのき 玉ねぎ 豆腐 白ねぎ 人参 鶏がらだし		○ポーケカレー 豚肉 玉ねぎ 人参 南瓜 トマト缶 カレー粉 カレー粉 無塩バター ○お芋のさっぱりサラダ さつまいも キャベツ きゅうり ベーコン 玉ねぎ パプリカ 水煮大豆 甘酢 しょうゆ ごま油 塩 ★スプーン 持参してください 		○さばちゃんちゃん焼き風 さば味噌煮 人参 キャベツ 玉ねぎ 土生薬 こうじ味噌 みりん しょうゆ だし(昆布・混合出汁) 無塩バター ○南瓜ホットサラダ 南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ ひじき しょうゆ オリーブ油 ○豚汁 豚肉 豆腐 白菜 人参 青ねぎ しめじ こうじ味噌 だし(昆布・混合出汁)		○豚肉と角揚げの味噌炒め煮 角揚げ 豚肉 人参 キャベツ 土生薬 砂糖 こうじ味噌 しょうゆ だし(昆布・混合出汁) ○小松菜中華和え 小松菜 太もやし カニカマ 鶏がらだし 甘酢 ごま油 ○冬瓜のスープ 冬瓜 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 鶏がらだし 粉パセリ 24日(土) リズムあそび会		○ミートソースパグティ スパゲティ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 なす トマト缶 鶏がらだし ケチャップ 砂糖 油 ○レタススープ レタス 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃがいも 鶏がらだし ・雪の宿 ・牛乳 土 10 ○カレーうどん 冷凍うどん 豚肉 油揚げ 玉ねぎ 人参 えのき カレー粉 みりん だし(昆布・混合出汁) ○きゅうりの酢の物 きゅうり キャベツ 人参 みりん しょうゆ 甘酢 だし(昆布・混合出汁)									
○スイートポテト さつまいも 砂糖 無塩バター 牛乳 パニラエッセンス ・牛乳		・オレンジ ・サけんぴ ・牛乳		○キャラメルお麩ラスク 麩 グラニュー糖 無塩バター 牛乳 ・牛乳		○ルヴァンマシュマロサンド ルヴァン マシュマロ ・ジョア		○南瓜クッキー 南瓜 小麦粉 片栗粉 無塩バター グラニュー糖 ・牛乳		・牛乳		・牛乳		・牛乳		・牛乳		・牛乳	
月	5	19	火	6	20	水	7	21	木	8	22	金	9	23	木	29			
○ミートローフ風 豚ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 片栗粉 コンソメ 無塩バター しょうゆ みりん 塩 ケチャップ ○ブロッコリーゆかり和え ブロッコリー きゅうり だし(昆布・混合出汁) ゆかり みりん しょうゆ 塩 ○レタススープ レタス 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃがいも 鶏がらだし		○ツナポテトグラタン ツナ缶 じゃがいも ほうれん草 玉ねぎ 小麦粉 牛乳 コンソメ 無塩バター パン粉 とろけるチーズ 塩 粉パセリ ○アスパラソテー アスパラガス 玉ねぎ 豚肉 人参 オイスターソース 油 ○南瓜豆乳味噌汁 南瓜 油揚げ キャベツ 人参 白菜 青ねぎ 豆乳 こうじ味噌 だし(昆布・混合出汁)		○ハヤシシチュー 豚肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム じゃがいも トマト缶 ハヤシルー 無塩バター ○白雪サラダ おから レタス ひじき 水菜 ハム パプリカ 豆乳 甘酢 米油 塩 ★スプーン 持参してください 		○タンダーリーチキン 鶏肉 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 砂糖 しょうゆ ○小松菜さっぱり和え 小松菜 白菜 人参 甘酢 しょうゆ みりん だし(昆布・混合出汁) ○味噌汁 豆腐 わかめ 油揚げ 青ねぎ 人参 さつまいも こうじ味噌 だし(昆布・混合出汁)		*肉豆腐 豚肉 焼き豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 砂糖 しょうゆ みりん だし(昆布・混合出汁) ○さつまいも甘酢炒め さつまいも ねぎ いりごま 甘酢 しょうゆ ごま油 ○ミネストローネ ウインナー 玉ねぎ キャベツ 人参 鶏がらだし トマト缶 粉パセリ 23日(金) 幼児部 お弁当の日 9日 ○チョコバナナケーキ バナナ 無塩バター ホットケーキミックス 牛乳 砂糖 ココア ・牛乳 23日 ○ぼたぼた焼き ・牛乳		○鶏肉の唐揚げ 鶏肉 みりん ごま油 しょうゆ 片栗粉 油 ○和風ポテトサラダ じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ ツナ缶 かつお節 マヨネーズ 甘酢 しょうゆ 塩 ○味噌汁 油揚げ 豆腐 白菜 人参 青ねぎ こうじ味噌 だし(昆布・混合出汁) 29日(木) 幼児部 お弁当の日		○ルヴァンマシュマロサンド ルヴァン マシュマロ ・ジョア							
○きな粉トースト 食パン 無塩バター きな粉 グラニュー糖 ・牛乳		・梨 ・おにぎりせんべい ・牛乳		○焼き芋 さつまいも ・牛乳		○のりごまクラッカー 小麦粉 いりごま 青のり 油 塩 ベーキングパウダー ・ジョア													

＝秋の味覚＝ 実りの秋！旬の栄養たっぷり おいもパワー！！

さつまいもはパワーの源！！ ビタミン・ミネラル類が豊富です。

いも類の中でも食物繊維をたくさん含んでいます。

なんと、じゃがいもの約8倍！！

☆さつまいもの特徴☆

- ① お腹の調子を整えやすい(腸内環境をよくしてくれる)
- ② エネルギーの補給がしやすい
- ③ 毎日の食事に入れやすい → 色々な調理法があります。煮物・揚げ物・スープ・サラダ・スイーツ・炊き込みご飯 etc...

さつまいもを食べよう！！

園の献立にもいっぱい入れてます！！



26日のレシピです

スイーツポテト

(材料)たわら型6cmサイズ5個分

さつまいも 150g 牛乳 大さじ1
砂糖 大さじ1 無塩バター 5g

(作り方)

1. さつまいもは皮をむき、コロコロに切る。水にさらした後、よく絞る。
2. 1を熱いうちにマッシャーでつぶし、砂糖、牛乳、無塩バターを加え混ぜ合わせる。
3. たわら型に成形し、鉄板に並べトースター 200℃で12分焼いたらできあがり！！