

10月こども園献立予定表



食欲の秋をたのしもう

竹原こども園

	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
ぎょうじ 行事			1	2	3	4
きゅうしよく 給食	*3歳未満児は、9時30分に牛乳とお菓子かくだものがあり、昼食にごはんがあります。 *誕生会の日は、お弁当は要りません。 * がっている日はスプーンを持参してください。		おむれっ オムレツ こまつな びーんず 小松菜とビーンズの さらだ サラダ くだもの	さかな なんばんづ 魚の南蛮漬け こ 粉ふき芋 かきたまみそ汁 くだもの	とうふぐらたん 豆腐グラタン れんこんのきんぴら くだもの	ひ ちゅうか 冷やし中華 ひじきのふりかけ くだもの
ごご 午後 おやつ	* (未:)は未満児の別献立です。		にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料 ふ しなもんしゅがー 麩のシナモンシュガー	ぎゅうにゅう 牛乳 にんじんほっとけーき にんじんホットケーキ	すきむみるく スキムミルク れもんどーなつつ レモンドーナッツ	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	6	7	8	9 くっきんぐ クッキング	10	11
きゅうしよく 給食	かぼちゃころっけ ぼいるやさい ポイル野菜 ふ 麩のみそ汁 くだもの	さかな まよれもんや 魚のマヨレモン焼き こんさい しろ 根菜みそ汁 くだもの	まめ 豆いっぱい みーとろーふ ミートローフ こーるすろー コールスロー くだもの	くりーむぺんね クリームペンネ かみかみさらだ カミカミサラダ くだもの	さんまのかばや さんまの蒲焼き (未:白身魚の蒲焼き) だいこん 大根おろし やさいすーぶ 野菜スープ くだもの	きつねうどん さかな 魚のふりかけ くだもの
ごご 午後 おやつ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぐりーんちーずけーき グリーンチーズケーキ	すきむみるく スキムミルク きなこ豆	すきむみるく スキムミルク や 焼きいも	すきむみるく ふらんす スキムミルク フランス ばん まよねーずや パンのマヨネーズ焼き	ぎゅうにゅう 牛乳 つなかれー ツナカレーおにぎり	すきむみるく スキムミルク おかし

	3歳以上児	3歳未満児
栄養量	エネルギー量 (kcal)	
10月予定平均	392kcal	482kcal
目標量	400kcal	500kcal

*3歳以上児のエネルギー量には主食は入っていません。

*午後のおやつは、変更になることがあります。



お米がおいしい季節です



しんまい きせつ にほん しゅるい こめ しゅうかく じ き きゅう
新米の季節になりました。日本にはたくさんの種類のお米がありますが、収穫の時期が9～
じゅうがつ こめ もつと おお に さん げつ しんまい ていぎ しゅうかく
10月であるお米が最も多く、そこから2～3か月が新米と定義されています。収穫されたばかり
しんまい しんせん ふうみ ねば かお よ じょうたい
の新米は新鮮なので「つや」「風味」「粘り」「香り」がとても良い状態です。
あき みかく しんまい あじ
秋の味覚といっしょにおいしい新米を味わいましょう。



秋の味覚を楽しみましょう



しよくよく あき みの あき い あき しんまい
「食欲の秋」や「実りの秋」と言われるように、秋は新米・なす・さんま・くり・なし・ぶどうなどお
いしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材は香りや旨味が増して、栄養が豊富なのが
とくちょう しゅん しよくざい あじ あき きせつ かん
特徴です。旬の食材を味わい、秋の季節を感じてみましょう。



よくかんで、あじわって食べましょう！

	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
ぎょうじ 行事	13 すぽーつ スポーツの日	14 かれー カレーの日	15	16 たんじょうかい 誕生会	17	18
きゅうしよく 給食		ビーフカレー ひろしまドレみそ れもん レモン くだもの	とり 鶏とさつまいもの あな 揚げ煮 わふう さくらだ 和風サラダ くだもの	やまがめし 山家飯 あさづ 浅漬け さかな ふらい 魚のフライ ゆうや ソー 夕焼けソース とうふ 豆腐のみそ汁 くだもの	すいとん汁 ふれんち さらだ フレンチサラダ くだもの	きのこ入り まーぼー 豆腐 じゃがいもの かわり あ 和え くだもの
ごご 午後 おやつ		すきむみるく スキムミルク だいがく いも 大学芋	ぎゅうにゅう 牛乳 おからと ここあ けーき ココアのケーキ	すきむみるく スキムミルク さんよく 3色 れんじゃーく っきー レンジャークッキー	すきむみるく スキムミルク とーすてっど ちーず トーステッドチーズ	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	20	21	22	23 えんそく 遠足	24	25
きゅうしよく 給食	みそラーメン くき あま ずあ 茎わかめの甘酢和え くだもの	さかな につ 魚の煮付け ごぼうのみそ炒め わふう すーぶ 和風わかめスープ くだもの	いがぐり お 蒸し つな びーんず さらだ ツナビーンズサラダ くだもの		とりにく 鶏肉のみそマヨ蒸し だいこん さらだ 大根サラダ くだもの	わふう すば げっ てい 和風スパゲッティ な お むる ナムル くだもの
ごご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク だいこん 大根もち	よーぐる とぼんち ヨーグルトポンチ	すきむみるく スキムミルク ここあ くりーむ さんど ココアクリームサンド	やさい じゅーす 野菜ジュース おかし	すきむみるく スキムミルク うめ 梅とえのきのおにぎり	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	27	28	29	30	31	
きゅうしよく 給食	げんきはん ばーぐ 元気ハンバーグ ぼてと さらだ ポテトサラダ くだもの	さかな かれー や 魚のカレー焼き こまつな 小松菜のおひたし じゃーまん ぼてと ジャーマンポテト すーぶ スープ くだもの	だいず ごもく に 大豆の五目煮 うめまよ ねーず さらだ 梅マヨネーズサラダ くだもの	じゃがいも みるく に じゃがいものミルク煮 あおな 青菜のふりかけ くだもの	さかな りんご ふうみ 魚のりんご風味 まりね マリネ あいしよむる 相性汁 くだもの	
ごご 午後 おやつ	さいころ ゼリー サイコロゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 つな さんど ツナサンド	すきむみるく スキムミルク あっぱる お ばん アップル蒸しパン	すきむみるく スキムミルク すいーと ぼてと スイートポテト	ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃ くっきー かぼちゃクッキー	

はやねはやお
早寝早起きをして朝ごはんをしっかりたべて
げんき からだ つく
元気な体を作りましょう！



料理名		きのこ入りマーボー豆腐（4人分）		秋らしいメニューを紹介します			
食品名		分量 (g)		下処理		作り方	
木綿豆腐		240		さいの目切り		①鍋に油を敷き、肉としょうがと野菜と一緒に炒める。	
豚ひき肉		60				②ひたひたになるくらいまで水を加えて煮る。	
油		4				③ごま油以外の調味料を合わせる。	
しめじ		48		小口切り		④②に③と豆腐を加えて煮る。	
干しいたけ		4		みじん切り		⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油をまわし入れて仕上げる。	
玉ねぎ		100		みじん切り			
にんじん		60		みじん切り			
葉ねぎ		20		小口切り			
しょうが		0.8		すりおろし			
【	三温糖	4					
	赤味噌	16					
	濃口しょうゆ	8					
	片栗粉	8					
	ごま油	2					