



10月予定献立表



<令和7年>
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
1	水	カレーライス・春雨サラダ・かぼちゃのバター焼き・りんご	ビスコ バナナ	ちんすこう	
2	木	ご飯・さばの塩焼き・小松菜のベーコン煮・けんちん汁・ヨーグルト	きな粉マカロニ	生どら焼き	
3	金	ミートソーススパゲティ・れんこんサラダ・0~3歳切れてるチーズ4・5歳スティックチーズ・オレンジ	ポーロ りんご	カルピス蒸しパン	
4	土	<運動会>			
6	月	<お月見> 麦ごはん・鮭のレモン蒸し・里芋の煮物・ほうれん草のお浸し みそ汁・りんご	ココナッツサブレ オレンジ	豆腐ドーナツ	お月見について (3上)
7	火	ラーメン・塩こうじチキングリル・海藻サラダ・バナナ	白い風船 りんご	フルーツサンド	
8	水	ご飯・魚粉ふりかけ・肉じゃが・チンゲン菜のポン酢和え・豚汁・オレンジ	ビスケット バナナ	アメリカンドッグ	
9	木	ご飯・ミルフィーユ豚カツ・ひじきの中華和え・すまし汁・りんごゼリー	じゃこマヨトースト	お好み焼き	
10	金	ハヤシライス・切干大根サラダ・0~3歳切れてるチーズ4・5歳スティックチーズ バナナ	シガーフライ	さつま芋スティック	
11	土	親子丼・レタススープ・オレンジ	クラッカー りんご	ビスケット バナナ	
13	月	<スポーツの日>			
14	火	ゆかりご飯・手羽元のすっぱ煮・ほうれん草のナムル・みそ汁・ヨーグルト	白い風船 りんご	マカロニグラタン	
15	水	きつねうどん・まいたけ入りかき揚げ・ひじきサラダ・バナナ	ビスコ オレンジ	鮭とチーズのおにぎり	
16	木	<親子遠足・弁当の日>	ジャムトースト	みるく餅	
17	金	<誕生会> コーンご飯・甘辛ガーリックチキン・スパソテー・ポテトサラダ 中華スープ・りんご	ココナッツサブレ バナナ	さつま芋のケーキ	
18	土	牛丼・みそ汁・オレンジ	ポーロ りんご	星たべよ バナナ	
20	月	ご飯・プルコギ・キャベツのカレーソテー・すまし汁・バナナ	ビスケット オレンジ	じゃがもちーず	食育実験 色が消える？ (らいおん)
21	火	秋野菜ピザ・かみかみサラダ・リボンスープ・オレンジ	ビスコ バナナ	ミルクココアゼリー	
22	水	ちゃんぽん麺・鶏肉の香味焼き・ほうれん草のなめたけ和え・ぶどうゼリー	ポーロ りんご	揚げパン	食育実験 色が消える？ (きりん)
23	木	きな粉ご飯・☆さけの唐揚げきのこあんかけ・ブロッコリーのおかか和え みそ汁・バナナ	シガーフライ	マーブルケーキ	食育実験 色が消える？ (ぞう)
24	金	<わくわくデー> わかめご飯・肉団子・もやし中華サラダ・かきたま汁・りんご	チーズトースト	マシュマロサンド	
25	土	そぼろ丼・もやしスープ・オレンジ	クラッカー りんご	白い風船 バナナ	
27	月	ご飯・味付けのり・ホイコーロー・マカロニサラダ・みそ汁・ヨーグルト	スティックパン	チーズ饅頭	
28	火	<おにぎりパーティ> ご飯・おにぎり(0.1歳鮭フレーク・ふりかけ 2歳鮭フレーク・昆布佃煮・ふりかけ 3.4.5 歳はちみつ梅・鮭フレーク・昆布佃煮)・さばの竜田揚げ・ブロッコリーのごま酢和え・すまし汁・りんご	ビスケット バナナ	マーマレードマフィン	きのこぼぐし (きりん)
29	水	ご飯・照り焼きチキン・キャベツのゆかり和え・きのこスープ・バナナ	さつま芋の甘煮	ふのラスク	
30	木	ご飯・牛肉のケチャップソテー・切干大根煮・みそ汁・オレンジ	ココナッツサブレ バナナ	チヂミ	人形劇鑑賞
31	金	ピラフのおばけ・フィッシュカツ・かぼちゃサラダ・せん切り野菜のスープ・りんご	白い風船 オレンジ	おばけクッキー	



秋はおいしいものがいっぱい。

しいたけ、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、ぶなしめじ、まいたけ、ごぼう、さつまいも、さといもなどの野菜がおいしくなる季節です。桃、ぶどう、いちじく、梨、くり、りんご、キウイなどの果物が旬を迎えます。季節の恵をおいしくいただきましょう。



さつま芋スティック

- 材料 (大人2人分)
 - さつま芋 120g
 - 砂糖 5g
 - バター 10g
 - 揚げ油 適量
- ①さつま芋は拍子木切りにして、水につけておく。
- ②鍋にバターを入れ、溶かす。砂糖も加える。
- ③1の水気を切る。
- ④揚げ油を170℃に熱し、さつま芋がきつね色になるまで揚げる。
- ⑤揚げたさつま芋に2を絡める。

豚汁

- 材料 (大人2人分)
 - 豚バラ肉 60g
 - 大根 120g
 - ごぼう 15g
 - 人参 10g
 - 白菜 120g
 - しいたけ 15g
 - ねぎ 5g
 - 煮干し 10g
 - みそ 10g
- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②大根、人参は短冊切りにする。ごぼうはさがき、しいたけは半分に切り薄切り、ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に油(材料外)を入れ、豚肉を炒める。
- ④③に②のねぎ以外を加え水を加えてざるに煮干しを入れだしをとる。
- ⑤野菜が柔らかくなったら煮干しを取り出しねぎを加えみそで調味する。

