



# 10月予定献立表



<令和6年>  
大崎保育園

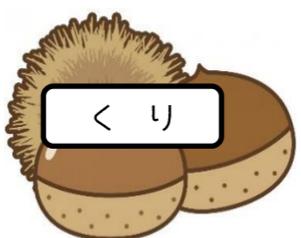
日	曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
1	火	ご飯・ホイコーロー・チンゲン菜の昆布和え・みそ汁・バナナ	ジャムトースト	カルピス蒸しパン	
2	水	わかめご飯・鶏の唐揚げ・もやし中華サラダ・せん切り野菜のスープ・ぶどうゼリー	白い風船 バナナ	フルーツサンド	
3	木	ご飯・牛肉のケチャップソテー・小松菜のしらす和え・すまし汁・ヨーグルト	シガーフライ	チーズ饅頭	
4	金	納豆ご飯・フィッシュカツ・海藻サラダ・豆乳スープ・オレンジ	ウエハース バナナ	りんごのマフィン	
5	土	<運動会>			
7	月	ご飯・魚粉ふりかけ・鶏肉のマーマレード煮・チンゲン菜のごま和え・すまし汁・バナナ	チーズトースト	みるく餅	
8	火	肉うどん・鮭のレモン蒸し・ひじきサラダ・りんご	ビスケット バナナ	マーブルケーキ	秋野菜の展示
9	水	ご飯・豚肉の生姜焼き・ほうれん草のお浸し・みそ汁・バナナ	シガーフライ	フライドポテト	
10	木	きのこカレー(鶏肉)・切干大根サラダ・0~3歳切れてるチーズ 4歳以上スティックチーズ・オレンジ	スティックパン	マシュマロサンド	
11	金	ご飯・ふりかけ・☆鶏ひき肉のふわふわ揚げ・ブロッコリーごま酢和え・すまし汁・ヨーグルト	ポーロ オレンジ	クレープ	
12	土	豚丼・わかめスープ・オレンジ	クラッカー りんご	ぱりんこ バナナ	
14	月	<スポーツの日>			
15	火	ご飯・さばの塩焼き・キャベツのゆかり和え・豚汁・りんご	ビスケット バナナ	アメリカンドッグ	
16	水	ミートソーススパゲティ・中華サラダ・0~3歳切れてるチーズ 4歳以上スティックチーズ・バナナ	ビスコ りんご	まっくろくろすけおにぎり	
17	木	<親子遠足・弁当の日>	さつま芋の甘煮	ちんすこう	
18	金	ご飯・味つけのり・肉じゃが・春雨サラダ・かき玉汁・りんごゼリー	ウエハース バナナ	揚げパン	
19	土	親子丼・みそ汁・オレンジ	ポーロ りんご	白い風船 バナナ	
21	月	ご飯・牛肉のオイスターソテー・小松菜のなめたけ和え・そうめん汁・ヨーグルト	シガーフライ	コロコロポテト	さつま芋クッキング (随時)
22	火	<世界の料理・イタリア>秋野菜ピザ・ほうれん草のサラダ・レタススープ・バナナ	ビスケット オレンジ	ミルクココアゼリー	
23	水	ちゃんぽん麺・あじの磯部揚げ・ブロッコリーのナムル・りんご	ビスコ バナナ	生どら焼き	
24	木	<おにぎりパーティ>ごはん(0.1歳鮭フレーク・ふりかけ)(2歳鮭フレーク・昆布佃煮)おにぎり(3上はちみつ梅・鮭フレーク・昆布佃煮)・豚肉の甘辛炒め・キャベツの納豆和え・みそ汁・オレンジ	きな粉マカロニ	スイートポテト	
25	金	<誕生会>コーンご飯・メンチカツ・スパソテー・かみかみサラダ・中華スープ・バナナ	ポーロ オレンジ	栗のケーキ	
26	土	そばろ丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	星たべよ バナナ	
28	月	ゆかりご飯・鮭のパン粉焼き・チンゲン菜のおかか和え・けんちん汁・りんご	ウエハース オレンジ	さつま芋スティック	
29	火	麦ご飯・豚バラ大根・マカロニサラダ・みそ汁・バナナ	ビスケット りんご	ふのラスク	
30	水	きな粉ご飯・プルコギ・キャベツのポン酢和え・すまし汁・オレンジ	ビスコ バナナ	お好み焼き	
31	木	ひじきご飯・☆鶏肉の変わり天ぷら・かぼちゃサラダ・リボンスープ・りんご	白い風船 オレンジ	おぼけクッキー	パイキング (ぞう・らいおん)



## 食欲の秋です



実りの秋になりました。食べ物の旬を知り味わうことで、豊かな感性を育てたいですね。  
毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、季節の恵みを楽しみましょう。



今月は「実りの秋」を満喫したいと思い、「きのこカレー」や「秋野菜ピザ」を取り入れました！子ども達としっかり旬を味わいます。

