



10月 予定献立表

令和4年9月29日発行
 幼保連携型認定こども園
 こども園ひがしどおり
 編集 木村 千里

日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー
				午前（3歳未満児）	午後（全園児）	
1	土	鶏肉トマトソース煮 カニカマサラダ 高野豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	味付けのり	フルーツ	ボンスケ 牛乳	548kcal
2	日					
3	月	さんま甘露煮 すき昆布の煮物 豚汁 りんご	ポイルウインナー	フルーツ	たべっ子水族館 牛乳	531kcal
4	火	ビーンズカレー カミカミサラダ ジョアミニ	チンゲン菜の 中華スープ	フルーツ	おさつスナック 牛乳	580kcal
5	水	中華風肉団子 ナムル なめこと大根のみそ汁 パナナ	手作りふりかけ	フルーツ	ハッピーターン 牛乳	511kcal
6	木	味噌ラーメン ぎょうざ きゅうりの塩昆布漬け みかんゼリー	ジャガバター	フルーツ	コーンフレーク	564kcal
7	金	マーボー丼 春雨の中華和え きゃべつとわかめのみそ汁 ヤクルト	紅白煮	フルーツ	ぶどうゼリー	4・5歳児 音楽発表会
8	土	三色納豆 メンマ炒め 田舎汁 フルーツミックス	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	うまい棒 牛乳	480kcal
9	日					
10	月	🚗🚗🚗🚗... 🚗🚗🚗🚗... 🚗🚗🚗🚗... 🚗🚗🚗🚗... 🚗🚗🚗🚗... 🚗🚗🚗🚗... ス ポ ー ツ の 日 🚗🚗🚗🚗... 🚗🚗🚗🚗... 🚗🚗🚗🚗...				
11	火	ねじりパン かぼちゃグラタン チンゲン菜スープ カリフラワーのカレードレッシング イチゴジャム いちご	ミニトマト	フルーツ	かっぱえびせん 牛乳	532kcal
12	水	五目御飯 鶏のから揚げ きゅうりのナムル 枝豆 なめこと豆腐のみそ汁 ハロウィンプリン	煮豆	フルーツ	手作りハロウィンカッ プケーキ 牛乳	お誕生会
13	木	肉入りうどん かぼちゃの甘煮 きゅうりちくわ和え パナナ	かつおにぎり	フルーツ	カップヨーグルト	450kcal
14	金	ひきわり納豆 根菜煮 きゃべつと生揚げのみそ汁 りんご	肉もやし炒め	フルーツ	手作り大学いも 牛乳	484kcal
15	土	赤魚の煮付け 小松菜と油揚げのおひたし さつま汁 フルーツミックス	魚肉ソーセージの ソテー	フルーツ	横綱あられ 牛乳	555kcal
16	日					
17	月	ホッケの塩焼き 五目きんぴら 肉豆腐汁 パインアップル	人参しりしり	フルーツ	ジャガビー 牛乳	445kcal
18	火	海軍カレー 切干大根のごまサラダ フルーツミックス	豆腐と油揚げのみそ汁	フルーツ	手作りマシュマロサン ド 牛乳	611kcal
19	水	厚焼玉子 チンジャオロース 小松菜とじゃがいものみそ汁 しょうゆ昆布 めん子ちゃんゼリー	三種の煮物	フルーツ	手作り ココアケーキ 牛乳	637kcal
20	木	スパゲッティナポリタン マリネチキンサラダ スティックチーズ えのき入りチキンスープ パナナ	じゃがいもの 磯和え	フルーツ	手作り 栗おにぎり 麦茶	531kcal
21	金	天丼 わかめと菊の酢の物 しじみのみそ汁 りんご	みそ田楽	フルーツ	ばりんこ 麦茶	545kcal
22	土	鶏つくねの照り煮 野菜の旨煮 チンゲン菜とえのきのみそ汁 洋ナシ缶	ひきわり納豆	フルーツ	ポテトフライ 牛乳	519kcal
23	日					
24	月	鮭の塩焼き 小松菜のごま和え せんべい汁 ヤクルト	鶏の照り煮	フルーツ	おさつスナック 牛乳	531kcal
25	火	りんごコッペ 嶺きみコロケック レンコンサラダ パンフキンシチュー 野菜果実ゼリー	いちごジャム	フルーツ	手作り フルーツヨー グルト	524kcal
26	水	五目納豆 肉じゃが なすとわかめのみそ汁 パインアップル	豆腐炒め	フルーツ	スルメジャーキー・ピ スコ 牛乳	588kcal
27	木	とんこつ醤油ラーメン ポテトサラダ ミニトマト パナナ	スティックチーズ	フルーツ	手作り韓国風おに ぎり 麦茶	519kcal
28	金	親子丼 ツナサラダ アーサー汁 オレンジ	コーンのかき揚げ	フルーツ	手作り屋台のおさつ スティック 牛乳	520kcal
29	土	鮭フレーク 若竹信田 ひじきと小松菜の酢醤油和え きゃべつと生揚げのみそ汁 オレンジ	かぼちゃの甘煮	フルーツ	新潟仕込み 牛乳	554kcal
30	日					
31	月	ホッケの照り煮 ひじきと大豆の煮物 すいとん りんご	スティックさつま	フルーツ	とんがりコーン 牛乳	554kcal



今月のおすすめレシピ

28日 屋台の
おさつスティック



●材料

- ・さつまいも
- ・揚げ油
- ・砂糖や塩

分量はお好みで

作り方

- ① さつまいもは皮ごと、約1.5cm角、長さ10cmのスティック状に切り、水に浸しておく
- ② ①をざるに揚げ水けをきり、160℃の油で約3分、火が通るまで揚げ、いったん取りだす
- ③ 油を180℃に上げて②を再び入れ、カラッとさせてきれいな色がつくまで揚げ、砂糖や塩をまぶす
屋台気分が味わえる、園でも人気のメニューです

お知らせ

7日...音楽発表会に参加する4歳・5歳さんは
夕方からの演奏となりますので、園で
軽食を食べてから本番へ臨みます。