



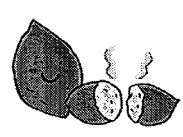
10月 予定献立表

令和 5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	日					
2	月	さんま甘露煮 ひじきの煮物 豚汁 りんご	鶏の照り焼き	フルーツ	黒糖ミルクせんべい牛乳	439kcal
3	火	ねじりパン ササミフライ いちごジャム ジョア ブロッコリーのチーズサラダ チンゲン菜と白菜のスープ	フライドポテト	フルーツ	おさつスナック牛乳	590kcal
4	水	肉団子 ナムル じゃがいもとわかめのみそ汁 野菜果物ゼリー	豆腐炒め	フルーツ	プリン	441kcal
5	木	とんこつ醤油ラーメン きょうざ きゅうりの塩昆漬け バナナ	紅白煮	フルーツ	カップヨーグルト	443kcal
6	金	マーボー丼 春雨の中華和え もずくスープ ヤクルト	たくあん	フルーツ	ブドウゼリー	4・5歳児 音楽発表会
7	土	赤魚の煮付け 納豆おひたし じゃがいもと油揚げのみそ汁 バナナ	スティックソーセージ	フルーツ	源氏パイ牛乳	514kcal
8	日					
9	月	🏊‍♂️🏊‍♂️🏊‍♂️... 🏊‍♂️🏊‍♂️🏊‍♂️... 🏊‍♂️🏊‍♂️🏊‍♂️... スポーツの日 🏊‍♂️🏊‍♂️🏊‍♂️... 🏊‍♂️🏊‍♂️🏊‍♂️... 🏊‍♂️🏊‍♂️🏊‍♂️...				
10	火	ピーンズカレー カミカミサラダ ジョアミニ	豆腐と油揚げのみそ汁	フルーツ	ビスコ牛乳	593kcal
11	水	鶏五目御飯 鶏つくねの照り煮 ブロッコリーの和風サラダ なめこ豆腐のみそ汁 ラフランスゼリー	煮豆	フルーツ	ブルーチェ	お誕生会
12	木	肉入りうどん かぼちゃの甘煮 きゅうりちくわ和え バナナ	鮭おにぎり	フルーツ	ブリッツ牛乳	484kcal
13	金	ホッケの塩焼き 小松菜のごま和え 中華風コーンスープ フルーツミックス	三種の煮物	フルーツ	星食べよ牛乳	423kcal
14	土	高野豆腐のそぼろ丼 厚揚げと根菜煮 わかめとえのきのみそ汁 洋ナシ缶詰	肉もやし炒め	フルーツ	サッポロポテト牛乳	555kcal
15	日					
16	月	鮭の塩焼き すき昆布の煮物 せんべい汁 オレンジ	ジャガバター	フルーツ	ハッピーターンミニ牛乳	474kcal
17	火	食パン 白身フライ カリフラワーのカレードレッシング パンキンシチュー オレンジ	イチゴジャム	フルーツ	ジャガビー牛乳	504kcal
18	水	ひきわり納豆 根菜煮 きゃべつと生揚げのみそ汁 ヤクルト	鶏肉のマーマレード煮	フルーツ	ぼかうけ牛乳	607kcal
19	木	味噌ラーメン ポテトサラダ ミニトマト りんごゼリー	きゅうりの浅漬け	フルーツ	ベジタべる牛乳	436kcal
20	金	鶏の照り焼き カニカマサラダ 味付けのり 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	いかなゲット	フルーツ	カップヨーグルト	454kcal
21	土	ホッケの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 切り干し大根とほうれん草のみそ汁 バナナ	きゅうりのみそマヨ	フルーツ	揚げ一番牛乳	486kcal
22	日					
23	月	赤魚の塩焼き 五目きんぴら 舞茸の八杯汁 りんご	肉団子	フルーツ	たべっ子水族館牛乳	485kcal
24	火	海軍カレー 切り干し大根のごまサラダ ヤクルト	えのきと高野豆腐のみそ汁	フルーツ	ポテトフライ牛乳	601kcal
25	水	三色納豆 肉じゃが なすと玉ねぎのみそ汁 バナナ	いり豆腐	フルーツ	おさつスナック牛乳	506kcal
26	木	いも煮汁うどん 大根のひき肉あんかけ 豆腐しゅうまい バナナヨーグルト	かつおおにぎり	フルーツ	大学いも牛乳	596kcal
27	金	親子丼 ツナサラダ アーサー汁 みかんゼリー	おさつスティック	フルーツ	ばりんご牛乳	食育
28	土	鮭フレーク 若竹信田 スタミナ炒め 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツミックス	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	ポリンキー牛乳	474kcal
29	日					
30	月	さんま甘露煮 ほうれん草とたくあんのおひたし こまみそ豆腐鍋 洋ナシ缶詰	チーズ	フルーツ	かっぱえびせん牛乳	515kcal
31	火	メンチカツ ごぼうサラダ 大根菜っ葉のみそ汁 ハロウィンプリン	かぼちゃの甘煮	フルーツ	雪の宿牛乳	557kcal



今月のおすすめレシピ
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
 6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。