



10月 予定献立表

令和 6年 9月27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	火	ねじりパン ささみカツ カニカマサラダ シチュー みかんゼリー	いちごジャム	フルーツ	おさつスナック 牛乳	558kcal
2	水	鶏のたれ焼き きゅうりのナムル ほうれん草と生揚げのみそ汁 いちご	白菜のシーチキン煮	フルーツ	プリン	462kcal
3	木	肉入りうどん かぼちゃの甘煮 わかめとしらすの酢の物 バナナ	塩おにぎり	フルーツ	コーンフレーク	479kcal
4	金	マーボー丼 春雨の中華和え なすとたまねぎのみそ汁 ヤクルト	たくあん	フルーツ	ぶどうゼリー	4・5歳児 音楽発表会
5	土	ひき割り納豆 里芋と豚肉の煮物 小松菜とえのきのみそ汁 フルーツミックス	きゅうりちくわ和え	フルーツ	ポリンキー 牛乳	474kcal
6	日					
7	月	さんま甘露煮 ひじきの煮物 呉汁 オレンジ	きゃべつと厚揚げの 味噌炒め	フルーツ	たべっこ水族館 牛乳	539kcal
8	火	キャロットライス 煮込みハンバーグ 春雨サラダ アーサー汁 ハロウィンプリン	フライドポテト	フルーツ	手作りお月見まんまる ドーナツ 牛乳	誕生会
9	水	厚焼き玉子 ビーフン炒め 味付けのり クッパ オレンジ	肉団子	フルーツ	カップヨーグルト	469kcal
10	木	豚骨醤油ラーメン えびしゅうまい きゅうりの塩昆布漬け ブチたい焼き	スティック ソーセージ	フルーツ	手作り鬼まんじゅう 牛乳	543kcal
11	金	五目納豆 高野豆腐の彩り煮 舞茸の八杯汁 りんご	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	雪の宿 牛乳	471kcal
12	土	赤魚の煮付け 洋風切り干し大根 さつま汁 めんこちゃんゼリー	肉もやし炒め	フルーツ	とんがりコーン 牛乳	475kcal
13	日					
14	月	🚗🚗🚗🚗🚗... スポーツの日 ...🚗🚗🚗🚗🚗				
15	火	白身フライ もやしのカレドレッシング 五目汁 ジョアミニ	さつまいもの甘煮	フルーツ	手作りスイートセサミ ドック 牛乳	589kcal
16	水	ハヤシライス ブロッコリーの和風サラダ りんご	豆腐のみそ汁	フルーツ	ビスコ 牛乳	516kcal
17	木	たぬきうどん 大根のひき肉あんかけ ナポリタン炒め 野菜果物ゼリー	スティックチーズ	フルーツ	手作り栗おにぎり 麦茶	434kcal
18	金	鮭の塩焼き 小松菜のごまみそ和え きのこと豚汁 バナナヨーグルト	三種の煮物	フルーツ	ハッピーターンミニ 牛乳	506kcal
19	土	高野豆腐のそぼろ丼 メンマ炒め じゃがいもとわかめのみそ汁 バナナ	タコさんウインナー	フルーツ	源氏パイ 牛乳	579kcal
20	日					
21	月	赤魚の塩焼き 五目きんぴら ならと豆腐のかき玉汁 ヤクルト	手作りぶりかけ	フルーツ	おととつと 牛乳	492kcal
22	火	バラ焼き わかめとコーンのサラダ ほうれん草とじゃがいものみそ汁 オレンジ	いり豆腐	フルーツ	手作り クリームチー ズサンド 牛乳	601kcal
23	水	ひき割り納豆 すき焼き煮 にんじんと大根のみそ汁 オレンジ	たこナゲット	フルーツ	おさつスナック 牛乳	475kcal
24	木	味噌カレー牛乳ラーメン ポテトサラダ カットトマト りんご	かつおおにぎり	フルーツ	フルーツヨーグルト	502kcal
25	金	中華丼 ツナサラダ パインアップル	スティックさつま	フルーツ	ぼりんこ 牛乳	418kcal
26	土	ぎょうざ はるさめ炒め もやしと生揚げのみそ汁 フルーツミックス	鮭フレーク	フルーツ	無限えび 牛乳	519kcal
27	日					
28	月	ホッケの塩焼き 小松菜のからし和え ごまみそ豆腐鍋 洋なし缶	ひき割り納豆	フルーツ	星食べよ 牛乳	450kcal
29	火	アップルコップ マカロニグラタン カクテルサラダ わかめスープ いちごジャム 野菜果物ゼリー	にんじんとごま和え	フルーツ	手作り 大学芋 牛乳	514kcal
30	水	バターチキンカレー 大根の和風サラダ カップヨーグルト	もやしとえのきのみ みそ汁	フルーツ	ポテトフライ 牛乳	553kcal
31	木	あんかけうどん さつまいも天ぷら スティックチーズ バナナ	ソーセージ天	フルーツ	手作りハロウィンカッ プケーキ 牛乳	681kcal



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

4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。