10月　予定献立表

令和　7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	水	酢豚煮風　棒餃子　じゃがいもとわかめのみそ汁	ソーセージとブロッコリーのマヨ和え	フルーツ	おさつスナック 牛乳	483kcal
2	木	味噌ラーメン　ジャーマンポテト　カットトマト	いり豆腐	フルーツ	たべっ子水族館 牛乳	542kcal
3	金	ビビンバ丼　春雨サラダ　白菜と生揚げのみそ汁	三種の煮物	フルーツ	カップヨーグルト	4･5歳児　音楽発表会
4	土	ポークカレーライス　かにかまサラダ	豆腐のみそ汁	フルーツ	ポリンキー 牛乳	512kcal
5	日					
6	月	赤魚の塩焼き　切り干し大根の煮物　つみれ入りきのこ汁	さつま煮	フルーツ	ぱりんこ 牛乳	438kcal
7	火	キャロットライス　煮込みハンバーグ　グリーンサラダ なめこと豆腐のみそ汁　お月見マスカットゼリー	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
8	水	ひきわり納豆　すき焼き風煮　大根菜っ葉のみそ汁	ツナちくわ和え	フルーツ	源氏パイ 牛乳	513kcal
9	木	田舎うどん　かぼちゃのマヨ和え　えだまめ	きゅうりの浅漬け	フルーツ	手作り　ひじきおにぎり　麦茶	450kcal
10	金	鶏肉のマーマレード焼き　メンマ炒め　味付けのり ほうれん草と生揚げのみそ汁	紅白煮	フルーツ	雪の宿 牛乳	527kcal
11	土	ホッケの塩焼き　五目きんぴら　呉汁	スティックさつま	フルーツ	エアリアル 牛乳	505kcal
12	日					
13	月		ス　ポ　ー　ツ　の　日			
14	火	マーボー丼　大根の和風サラダ　わかめのかきたま汁	さつまいもの甘煮	フルーツ	手作り　スイートセサミドッグ　牛乳	583kcal
15	水	鮭の塩焼き　小松菜のごま和え　きのこ豚汁	ナポリタン炒め	フルーツ	ハッピーターン 牛乳	454kcal
16	木	磯うどん　さつまいもの天ぷら　生揚げの炊き合わせ	かつおにぎり	フルーツ	バナナ 牛乳	538kcal
17	金	ポテトコロッケ　浦上そぼろ　舞茸の八杯汁	手作りふりかけ	フルーツ	手作り　ココアきな粉蒸しパン　牛乳	586kcal
18	土	ひきわり納豆　高野豆腐の彩り煮 じゃがいもとえのきのみそ汁	スティックきゅうり	フルーツ	ビスコ 牛乳	483kcal
19	日					
20	月	ホッケの塩焼き　ひじきの煮物　芋煮汁	中華風肉団子	フルーツ	ぽたぽた焼 牛乳	492kcal
21	火	ビーンズカレー　カミカミサラダ	豆腐とほうれん草のみそ汁	フルーツ	ポテトフライ 牛乳	580kcal
22	水	イカメンチ　野菜炒め　さけふりかけ じゃがいもとわかめのみそ汁	ひき割り納豆	フルーツ	星食べよ 牛乳	545kcal
23	木	わかめラーメン　ごぼうサラダ　たこナゲット	かぼちゃの甘煮	フルーツ	手作り　フルーツヨーグルト	490kcal
24	金	親子丼　ツナサラダ　アーサー汁	ジャガバター	フルーツ	おさつスナック 牛乳	495kcal
25	土	鶏の照り焼き　ナムル　きゃべつと生揚げのみそ汁	スティックソーセージ	フルーツ	えびせんべい 牛乳	489kcal
26	日					
27	月	さんま甘露煮　ほうれん草とたくあんのお浸し ごまみそ豆乳鍋	焼き豆腐の含め煮	フルーツ	とんがりコーン 牛乳	457kcal
28	火	アップルコッペ　スパニッシュオムレツ　ブロッコリーサラダ コーンチャウダー	いちごジャム	フルーツ	手作り　ハロウィンケーキ　牛乳	551kcal
29	水	四色納豆　じゃがいものそぼろ煮　なすと玉ねぎのみそ汁	肉もやし炒め	フルーツ	おっとっと 牛乳	453kcal
30	木	けんちんうどん　わかめときゅうりのサラダ スティックチーズ	鮭おにぎり	フルーツ	コーンフレーク	434kcal
31	金	ささみカツ　切り干し大根のソース炒め　のっぺい汁	ボイルウインナー	フルーツ	黒糖みるくせんべい 牛乳	506kcal

～十五夜～

10月6日は十五夜です
　下北地方に伝わる「へっちょこもち」（親指大に丸めた餅に、人差し指でくぼみをつけた姿が、へそに似ていることから）をお子さんと作って食べるのもいいですね。

材料（団子約40個分）

団子粉･･･250g
ぬるま湯･･袋の表示通り

●黒すりごま･･･50g
●水　　･･･100cc
●さとう　･･･大さじ3
●しょうゆ　･･･小さじ1
●しお　　･･･少々

作り方

①市販の団子粉に表示通りの湯を入れ箸でかき混ぜる。まとまってきたら手でかき混ぜ、親指大の丸型にし真ん中にくぼみをつける
②沸騰した湯に入れ団子が浮いてきたらさらに1分ほど茹で水にとる
③ごまだれは、鍋に●の水を煮立て沸いたら弱火にし、残りの●を入れ塩で味をととのえる(焦がさないよう注意)
④②の団子を③の鍋に入れ絡める

お知らせ

3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。