

10月の献立

2025. 10. 1

たかさご保育園キッチン

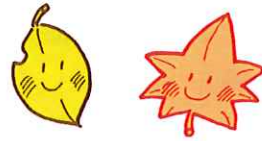
日	曜	おひるごはん	未満児 添加食	おやつ	延長補食	給食費・調理費・燃料費		備考
						未満児	以上児	
1,15 29	水	ごはん、煮魚、ひじきの和え物 豆腐の味噌汁 果物	豚肉の 立田揚げ	牛乳 ドライカレー	塩むすび	570264 17020	567255 13822	
2,16 30	木	味噌煮込みうどん さつまいもとりんごのバター煮 果物	煮魚 (かじき)	牛乳 切干大根のおごり	鮭こぎり	547222 15724	573204 15528	
3,17 31	金	ごはん 鯖の味噌煮 柿のサラダ 白菜のすまし汁 果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 無添加菓子	おかか にぎり	533182 23014	550196 22416	
4 18	土	キャベツとツナのスパゲティ かぼちゃのバター煮 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 おかかにぎり	無添加菓子	500193 18715	551195 18115	
6 20	月	ごはん 豚肉のカレー風味焼き 茹で野菜 きこの味噌汁 果物	ジャーマン ポテト	牛乳 和風スパゲティ	ふりかけ にぎり	513220 17017	567250 16920	
7 21	火	ごはん キャベツと油揚げの味噌汁 かじきの照り焼き 春雨サラダ 果物	りんごの 甘煮	牛乳 ケチャップライス	鶏そぼろ にぎり	529187 15216	575214 16519	
8	水	ごはん 麻婆豆腐 中華風コーンスープ 果物 	ゆで ブロッコリー	牛乳 焼き芋	塩こんぶ にぎり	522194 17613	592211 20412	
9	木	わかめとごまの混ぜご飯 きこのサラダ 鮭のチーズ焼き 大根の味噌汁 果物	さつまいも 天ぷら	牛乳 きなこ揚げパン	茶めし にぎり	534233 21118	574278 20722	
23	木	ごはん 鶏肉の照り焼き 和風サラダ 具だくさん味噌汁 果物	ブロッコリー バターソース	牛乳 揚げパン	茶めし にぎり	523225 19620	597251 20821	
24	金	ごはん 白菜と油揚げのおかか和え 生鮭の味噌焼き 豆腐のすまし汁 果物	じゃがいも バター煮	牛乳 のり巻き	豚そぼろ にぎり	532234 13520	574266 14323	
11 25	土	チキンピラフ かぼちゃの甘煮 キャベツと玉ねぎのスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 ジャムパン	無添加菓子	488193 17426	534195 16430	
27	月	ごはん いりどり 玉ねぎの味噌汁 果物	生鮭の バター焼き	牛乳 あんぱん	ごま塩 にぎり	536209 16416	570197 16019	
14 28	火	カレーライス 具だくさん野菜スープ 果物	かき揚げ	牛乳、せんべい みかんゼリー	ふりかけ にぎり	543156 20314	572172 19017	
10	金	おこぎり ひじきと大豆の炒り煮 さつま汁 果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 のり巻き	豚そぼろ にぎり	554230 11419	611222 12722	さつま汁 パーティー
22	水	ごはん えのきとたまごの野菜スープ 豆腐のシメジ スイートポテトサラダ 果物	煮豆	牛乳 マカロニのきなこ和え	塩こんぶ にぎり	540195 17414	590216 19916	餅会

＊延長補食には、上記のほか麦茶が付きます。

＊果物は市場の都合上、柿、りんご、なし、みかんのローテーションとなります。

＊ひよこ組金曜日のおやつは雑炊となります。

(メニューは完了食の献立を参照)



＊2日(木)は防災炊き出し訓練を行います。災害時を想定し、火を使わずに食べられる備蓄ごはん、缶詰、麦茶となります。離乳食も同様に、備蓄かゆ、ベビーフードとなります。その為、果物、添加食はつきません。ただし、栄養バランスを考慮し、おやつで補えるようにしてあります。おやつはナポリタンとなります。

＊24日(金) ひつじ組は遠足です。家からのお弁当となります。ぞう組はクッキングです。

＊28日(火) うさぎ組、りす組は家からのお弁当となります。ひつじ組はクッキングです。

＊9日(木)「わかめとごまの混ぜご飯」、「鮭のチーズ焼き」、23日(木)「ブロッコリーのバターソテー」は新メニューとなります。

＊都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。



＊  …麻婆豆腐は中国料理です。

10月離乳食献立表

2025. 10. 1
たかざき保育園キッチン

日	曜	後期食期 午前 (10:00~)	完了食期 (10:15~)	後期食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:30~)
1 15 29	水	かゆ 煮魚(おひょう) 煮物(ひじき 人参) 味噌汁(豆腐 わかめ 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 豆腐の味噌汁 豚肉の立田揚げ	かゆ 煮浸し(小松菜 人参) かじき入りスープ (かじき 大根 人参 長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳
16 30	木	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 大根 人参) 味噌汁(白菜 しめじ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 味噌汁(後期と一緒に) 煮魚(かじき)	かゆ 煮物(さつまいも) 鮭入りスープ (生鮭 大根 人参 長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳
3 17 31	金	かゆ 煮魚(おひょう) 煮物(大根 人参) すまし汁(白菜 長ねぎ えのき)	軟飯 煮魚 煮物 白菜のすまし汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ 煮浸し(キャベツ 人参) 鶏肉入りスープ (鶏ひき肉 大根 人参 長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳
4 18	土	かゆ 煮魚(おひょう) 甘煮(かぼちゃ) スープ(玉ねぎ キャベツ)	軟飯 煮魚 甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ)	野菜雑炊 牛乳
6 20	月	かゆ 豚肉と野菜の煮物 (豚ひき肉 キャベツ 人参 玉ねぎ) 味噌汁(しめじ えのき 人参)	軟飯 豚肉と野菜の煮物 きのこの味噌汁 ジャーマンポテト	かゆ 煮物(じゃがいも 玉ねぎ) 野菜スープ (大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳
7 21	火	かゆ 煮魚(かじき) 煮物(玉ねぎ 人参) 味噌汁(キャベツ 大根)	軟飯 煮魚 煮物 キャベツと油揚げの味噌汁 りんごの甘煮	かゆ 煮物(豆腐) 洋風スープ (生鮭 人参 玉ねぎ ビーマン)	洋風雑炊 牛乳
8	水	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 大根 人参) コーンスープ(クリームコーン 玉ねぎ 人参)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 中華風コーンスープ ゆでブロッコリー	かゆ 煮浸し(ブロッコリー) さつまいも入りスープ (さつまいも 人参 大根 長ねぎ)	さつまいも雑炊 牛乳
9	木	かゆ 豚肉と野菜の煮物 (豚ひき肉 人参 しめじ 玉ねぎ) 味噌汁(大根 小松菜)	軟飯 豚肉と野菜の煮物 大根と青菜の味噌汁 さつまいもの天ぷら	かゆ 甘煮(さつまいも) 白身魚スープ (白身魚 大根 人参 玉ねぎ)	白身魚雑炊 牛乳
23	木	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 大根 人参 玉ねぎ) 味噌汁(キャベツ えのき)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 具だくさん味噌汁 ブロッコリーのバターソテー	かゆ 煮浸し(ブロッコリー) 白身魚入りスープ (白身魚 大根 人参 長ねぎ)	白身魚雑炊 牛乳
24	金	かゆ 煮魚(生鮭) 煮浸し(白菜 人参) すまし汁(豆腐 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮浸し 豆腐のすまし汁 じゃがいものバター煮	かゆ 野菜スティック(じゃがいも) 味噌汁 (白菜 大根 人参 長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳
11 25	土	かゆ 煮魚(おひょう) 甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ(キャベツ 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 甘煮 キャベツと玉ねぎのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参 キャベツ 玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
27	月	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 れんこん 人参) 味噌汁(玉ねぎ わかめ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 玉ねぎの味噌汁 生鮭のバター焼き	かゆ 煮物(ごぼう 人参) しらす入りスープ (しらす 大根 人参 玉ねぎ)	しらす雑炊 牛乳
14 28	火	かゆ 肉じゃが (豚ひき肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ) 野菜スープ(大根 人参 玉ねぎ)	軟飯 肉じゃが 具だくさん野菜スープ かき揚げ	かゆ 甘煮(人参) きのこ入りスープ (しめじ えのき 大根 玉ねぎ)	きのこ雑炊 牛乳
10	金	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 ひじき 人参 いんげん) さつまいも汁(さつまいも 人参 大根)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 さつまいも汁 煮魚(おひょう)	かゆ 煮魚(かじき) 味噌汁 (大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳
22	水	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 いんげん 人参 玉ねぎ) 野菜スープ(えのき 玉ねぎ もやし)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 えのきともやしの野菜スープ 煮豆	かゆ 野菜スティック(人参) さつまいも入りスープ (さつまいも 大根 玉ねぎ 長ねぎ)	さつまいも雑炊 牛乳
2	木	備蓄がゆ ベビーフード 麦茶	備蓄がゆ ベビーフード 麦茶	かゆ スティック野菜(じゃがいも) 鮭入りスープ (生鮭 大根 人参 玉ねぎ)	鮭雑炊 牛乳

・都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。

・2日(木)防災炊き出し訓練のため、午前食は防災用の食事となります。災害時を想定し、火を使わずに食べられるものとなります。



10月夕飯献立表

2025.10.1

たかさご保育園 キッチン

1.15.29(水)	塩むすび 魚の照焼き 味噌汁	生鮭 大根 長ねぎ
2.16.30(木)	鮭にぎり 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮	鶏肉 じゃがいも
3.17.31(金)	おかかにぎり ポークケチャップ	豚肉 玉ねぎ ケチャップ
6.20(月)	ふりかけにぎり 春雨ソテー	春雨 ベーコン キャベツ 人参 えのき
7.21(火)	鶏そぼろにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐 玉ねぎ 人参 ごま油
8.22(水)	塩こんぶにぎり 豚肉の野菜炒め	豚肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー いんげん
9.23(木)	茶めしにぎり 9日鶏の照り焼き、味噌汁 23日ウィンナー入り野菜炒め	鶏肉 さつまいも 人参 ウィンナー キャベツ 人参 玉ねぎ
10.24(金)	豚そぼろにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 玉ねぎ わかめ
27(月)	ごま塩にぎり ツナとじゃがいものオープン焼き	じゃがいも 人参 玉ねぎ ツナ パン粉
14.28(火)	ふりかけにぎり 肉豆腐	豚肉 豆腐 長ねぎ

※都合によりメニュー、材料が変更になる場合があります。

夕食メニュー紹介

ツナとじゃがいものオープン焼き

材料:ツナ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、パン粉

- ①人参、玉ねぎは1cm角ほどの大きさに切る。
- ②じゃがいもは2cm角ほどに切り茹でしておく。
- ③鍋に油をひき、①とツナを炒め、野菜がやわらかくなったらじゃがいもを入れる。
- ④耐熱皿に③をいれ、上にパン粉をかけ、180度に余熱をしておいたオーブンにいれ、10分ほど焼き、パン粉がきつね色になったら出来上がり。



ツナのかわりに、鶏肉やベーコンでも美味しくできますよ♪