



10月の献立



社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R7.9.30

日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	水	ごはん ジョア	カレーライス ドレッシングサラダ トマト	ミルク ビスケット	肉じゃが 野菜の旨煮 味噌汁
2	木	ごはん お茶 せんべい	魚の香り焼き キャベツのツナあえ 味噌汁	ミルクココア せんべい	煮魚 野菜あん すまし汁
3	金	📢運動会📢			
4	土	お茶 せんべい	スパゲティイタリアン チーズ	お茶 せんべい	野菜雑炊 マッシュポテト
6	月	ごはん お茶 ビスケット	うさぎ型ハンバーグ さつま芋天ぷら 温野菜 けんちん汁 (お月見ランチ🌕)	お茶 お月見おにぎり★	さつま芋の旨煮 すまし汁 ブロッコリーの旨煮
7	火	ごはん ジョア	甘辛肉団子 春雨サラダ 大根スープ	牛乳 せんべい	そぼろ煮 スティック野菜 大根スープ
8	水	ごはん ヨーグルトあえ	白味噌ポトフ トマトの梅さばサラダ バナナ	お茶 しらすトースト★	じゃが芋の旨煮 トマト煮 味噌汁
9	木	ごはん 牛乳 オレンジ	魚のカレー焼き ブロッコリーサラダ トマト	ミルクココア クラッカー	魚のおろし煮 ブロッコリーの旨煮 トマトスープ
10	金	ごはん お茶 ポーロ	ごはん ローストチキン ポテトサラダ 米粉ワンタンスープ〜にじ・つき組遠足〜	ミルク せんべい	そぼろ煮 野菜の旨煮 ポテトスープ
11	土	お茶 せんべい	チャーハン 春雨スープ	お茶 せんべい	味噌雑炊 かぼちゃの旨煮
14	火	ごはん フルーツポンチ	鶏肉のトマト焼き ブロッコリーの中華あえ わかめスープ	ミルク ビスケット	野菜の旨煮 トマト煮 わかめスープ
15	水	ごはん 牛乳 オレンジ	豚肉と大豆の磯煮 ごま酢あえ バナナ	牛乳 トマトジャムケーキ★	ひじき煮 スティック野菜 味噌汁
16	木	ごはん 牛乳 せんべい	中華丼 春雨のごま酢あえ トマト	牛乳 せんべい	白菜のそぼろ煮 トマト煮 すまし汁
17	金	ごはん お茶 ポーロ	さつま芋と青菜のクリーム煮 ちりじゃこサラダ オレンジ	ミルク クラッカー	しらすあん さつま芋の旨煮 味噌汁
18	土	お茶 せんべい	味噌ラーメン チーズ	お茶 ビスケット	野菜雑炊 マッシュポテト
20	月	ごはん 牛乳 バナナ	マーボー豆腐 焼きシューマイ ナムル	ミルク ビスケット	マーボー豆腐 ほうれん草の旨煮 すまし汁
21	火	ごはん 牛乳 オレンジ	さんまの蒲焼き コーンサラダ 味噌汁	牛乳 さつま芋サンド★	煮魚 野菜あん 味噌汁
22	水	ごはん 牛乳 ポーロ	豚肉と大根の煮物 小松菜の煮びたし バナナ	お茶 セサミカップケーキ★	大根のそぼろ煮 小松菜の煮物 味噌汁
23	木	ごはん ヨーグルトあえ	鶏肉の味噌マヨ焼き トマトサラダ ポテトスープ	ミルクココア せんべい	トマト煮 そぼろ煮 ポテトスープ
24	金	ごはん 牛乳 バナナ	さつま芋ポタージュ マカロニサラダ トマト	ミルク ビスケット	きゅうりあん 野菜の旨煮 さつま芋スープ
25	土	お茶 ビスケット	パン チーズ 牛乳	お茶 クラッカー	味噌雑炊 かぼちゃの旨煮
27	月	ごはん ジョア	トマト肉じゃが ツナサラダ バナナ	牛乳 せんべい	トマト肉じゃが スティック野菜 すまし汁
28	火	ごはん お茶 ビスケット	ハヤシライス マセドアンサラダ トマト	ミルク ビスケット	じゃが芋の旨煮 トマト煮 味噌汁
29	水	ごはん バナナヨーグルト	江戸っ子煮 さつま芋サラダ オレンジ	ミルクココア クラッカー	そぼろ煮 さつま芋の旨煮 すまし汁
30	木	ごはん フルーツポンチ	チキンカツ 大根サラダ 味噌汁	牛乳 きなこトースト★	大根の旨煮 野菜の旨煮 味噌汁
31	金	ごはん 牛乳 バナナ	魚のマヨネーズ焼き ひじきサラダ コロコロスープ	手作りプリン★	魚の味噌煮 ひじき煮 大根スープ

6日(月)…ごちそうの日

★・・・手作りおやつの日



・・・小松とまど使用

秋風が涼しく気持ちの良い季節になってきました。食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋です！松陽こども園では中秋の名月にちなみ10月6日は「お月見ランチ」やさつま芋・さんまなど秋の味覚たっぷりの献立になっています。そして小松とまとの収穫時期でもあるので「トマト月間第2弾！」として今月も小松とまどがたくさん献立に入っています！

さつま芋も収穫したよ🍠



★9/22にさつま芋掘りをしました。芋のつるのすじをとり、ゆでて佃煮にして食べました。

★「あーい」「あまかったけどかんでたらにがくなったよ！」「おいし〜」など子どもたちの反応がいくつかありました。今月もたくさんの秋の味覚を味わいたいと思います。

★松陽こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1〜2歳児	465kcal	18.0〜20.0g	12.0〜13.0g	1.5未満
3〜5歳児	575kcal	23.0〜25.0g	12.7〜19.1g	1.6未満
10月平均栄養量				
1〜2歳児	495kcal	18.6g	17.5g	1.4g
3〜5歳児	527kcal	20.2g	17.5g	1.6g

