

10月の献立表

幼保連携型認定こども園
 立正保育園

令和7年度

日	曜日	10時の おやつ	主 食	副 食	主 な 食 材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
1	水	むぎちやマンナ	ごはん	にしきどん・ほうれんそうのごまあえ だいこんサラダ・みそしる	鶏挽肉・卵(コーン)・桜でんぶ・ほうれん草 もやし・ハム・大根・きゅうり・玉葱・人参	むぎちや マカロニあべかわ	478	20.0	13.6
2	木	むぎちやチーズ	ごはん	ハヤシライス・ゆでたまご ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム缶・卵・ハム 大根・芽ひじき・きゅうり	ぎゅうにゅう マシュマロサンド	594	17.2	25.8
3	金	むぎちやせんべい	ごはん	わかめごはん・とりにきのこうみやき コールスローサラダ・みそしる	鶏肉・長葱・生姜・ハム・キャベツ・きゅうり コーン缶・もやし・人参	フローズンゼリー	369	18.5	8.7
4	土			～ うんどうかい ～					
6	月	むぎちやウエハース	うどん	ひやしつきみうどん・とりつくね なし	卵・人参・干椎茸・わかめ・鶏挽肉 玉葱・卵・梨	むぎちや うさぎのスイートポテト	393	14.8	10.8
7	火	むぎちやボーロ	ごはん	ちぐさやき・ひじきのにももの マカロニサラダ・みそしる	卵・鶏挽肉・玉葱・人参・みつ葉・油揚げ 芽ひじき・ハム・マカロニ・きゅうり・ふ・もやし	むぎちや にんじんもち	508	16.8	17.9
8	水	むぎちやせんべい	ごはん	かわりなつとう・かぼちやのそぼろに ばんさんす・みそしる	ひきわり納豆・しらす・大根・人参・長葱・鶏挽肉 南瓜・ハム・緑豆春雨・もやし・きゅうり・キャベツ・わかめ	ぎゅうにゅう くろごまマフィン	525	19.7	17.2
9	木	むぎちやリンゴ	パ ン	ブルーベリージャムパン・コーンサラダ スパゲティミートソース・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・トマト缶・にんにく・キャベツ きゅうり・コーン缶・もやし・えのき	むぎちや てづくりおこし	475	15.1	17.4
10	金	むぎちやミニゼリー	ごはん	あつあげとだいこんのそぼろに・みそしる キャベツのごまあえ	豚挽肉・生揚げ・大根・玉葱・キャベツ・きゅうり もやし・ふ・わかめ	ぎゅうにゅう とうふドーナツ	554	21.9	19.9
11	土	むぎちやせんべい	め ン	やきそば・むぎちや スティックきゅうり	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・きゅうり	むぎちや ビスケット	240	7.3	8.9
14	火	むぎちやマンナ	うどん	カレーうどん・ゆでたまご こまつなのおかかあえ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・長葱・卵 小松菜・もやし・きゅうり	むぎちや チーズトースト	423	15.4	21.3
15	水	むぎちやバナナ	ごはん	おやこどん・もやしのナムル みそしる	鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・たけのこ・干椎茸・卵 もやし・人参・きゅうり・豆腐・わかめ	むぎちや キャロットむしパン	422	16.6	9.3
16	木	むぎちやせんべい	ごはん	ピザバーグ・マセドアンサラダ かきたまごスープ	豚挽肉・玉葱・人参・おから・卵・ピーマン・コーン じゃが芋・きゅうり・チーズ・えのき・わかめ	アイスクリーム	673	20.0	30.2
17	金	むぎちやウエハース	ごはん	じゃこごはん・チーズいりはんぺんフライ ゆでキャベツ・みそしる	しらす・はんぺん(鶏肉)・チーズ・キャベツ 緑豆春雨・きゅうり・わかめ・もやし・玉葱・人参	ぎゅうにゅう リンゴケーキ	563	18.3	21.8
18	土	むぎちやせんべい	め ン	スパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	むぎちや せんべい	230	8.3	5.3
20	月	むぎちやビスケット	ごはん	マーボーどん・ちゅうかサラダ スープ	豚挽肉・豆腐・人参・長葱・椎茸・にら・にんにく 生姜・ハム・もやし・きゅうり・玉葱・わかめ	ぎゅうにゅう マーラカオ	505	18.5	17.8
21	火	むぎちやせんべい	ごはん	にくじゃが・なつとう・やさいのナムル みそしる	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・生揚げ ひきわり納豆・キャベツ・もやし・きゅうり・大根・油揚げ	むぎちや バナナ	451	17.4	10.2
22	水	むぎちやきゅうり	パ ン	ジャムパン・グラタン リンゴ・ソーセージスープ	鶏肉・マカロニ・玉葱・コーン・チーズ・リンゴ キャベツ・人参・もやし・魚肉ソーセージ	むぎちや スティックさつま	446	14.4	14.7
23	木	むぎちやボーロ	ごはん	かやくごはん・ちくわのいそべあげ ポテトサラダ・みそしる	こんにゃく・ごぼう・人参・油揚げ・干椎茸・ちくわ(鶏肉) じゃが芋・きゅうり・コーン缶・キャベツ・もやし	てづくりヨーグル	479	15.2	16.3
24	金	むぎちやチーズ	ごはん	ハンバーグ・コーンにんじん フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・おから・卵・コーン缶・ハム キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	ぎゅうにゅう ふラスク	535	18.0	24.5
25	土	むぎちやせんべい	め ン	わふうスパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・きゅうり	むぎちや ビスケット	161	6.2	4.8
27	月	むぎちやウエハース	ごはん	ちゅうかどん・ドレッシングづけ スープ	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・椎茸・たけのこ 生姜・大根・きゅうり・豆腐・わかめ	むぎちや じゃがりこふうポテト	393	12.0	8.9
28	火	むぎちやさつまいも	うどん	きのこうどん・ゆでたまご ささみのゴママヨあえ	油揚げ・玉葱・人参・えのき・しめじ・椎茸・卵 鶏ささ身・キャベツ・もやし・きゅうり	フルーツサラダ	334	13.4	17.0
29	水	むぎちやマンナ	ごはん	ぎせいとうふ・きりぼしだいこんのにつけ すのもの・みそしる	豆腐・卵・人参・干椎茸・みつ葉・切干大根 玉葱・油揚げ・もやし・きゅうり・わかめ・キャベツ	むぎちや チーズむしパン	463	18.2	11.8
30	木	むぎちやボーロ	パ ン	ツナサンド・フライドポテト こまつなともやしのあえもの・はるさめスープ	きゅうり・ツナ缶・じゃが芋・小松菜・もやし 人参・コーン缶・緑豆春雨・玉葱・えのき・わかめ	むぎちや ごまおにぎり	482	12.4	13.6
31	金	むぎちやリンゴ	ごはん	ハロウィンカレー・ふくじんづけ ミニゼリー・わかめとキャベツのサラダ	豚肉・南瓜・玉葱・人参・福神漬・わかめ キャベツ・きゅうり・コーン	ぎゅうにゅう ハロウィンクッキー	589	16.1	21.5

10月の目標

- ・乳児 ・活動が活発になり食べる量が増え楽しく食事をする。
- ・身体と食べ物の関係を知り、食事に関心を持つ。
- ・幼児 ・身体を動かし自分の食べられる量を把握しバランス良く食事をする。
- ・健康と食べ物の関係を知り元気に過ごす。

6日 冷やし月見うどん

31日 ハロウィンカレー ハロウィンクッキー

子どもと新米を
 炊いてみよう

米を炊くのはもっともシンプルな調理。
 それでいて、ごはんは食事の主役となるため、
 炊飯は、家庭での親子クッキングにおすすめ。
 まずは、ボウルの中にざるを入れ、その中に
 米を入れて、いっきに水を加えて軽くかき混ぜます。
 水が白くなっている点に着目。その後は
 「グルグルギュツ」と、手のひらで研ぐ手本を
 見せます。炊飯器ではなく、お鍋で炊く様子を見
 せても楽しいですね。

子どもと新米を
炊いてみよう