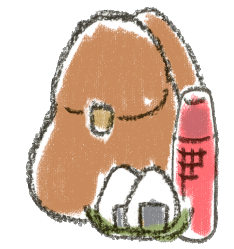


# 令和7年10月予定献立表

ふるえこども園

| 月                                                                                                                                                                                                                   | 火                                                                                      | 水                                                                                | 木                                                                                                        | 金                                                                                 | 土                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>※食欲の秋 秋の味覚にふれよう※</p> <p>秋は旬の食材が豊富で、特に魚、野菜、果物、きのこ類が美味しい季節です。おすすめの食材は、<b>さんま、さつまいも、南瓜、松茸、柿</b>です。ビタミンやミネラルも摂れて、疲れにくい身体になります。</p>  |                                                                                        | <p>1</p> <p>ごはん<br/>鶏の唐揚げ<br/>のりの佃煮和え<br/>みそ汁</p> <p>ミルク<br/>クリームパン</p>          | <p>2</p> <p>ごはん<br/>魚入りみそ汁<br/>野菜サラダ<br/>ヨーグルト</p> <p>ミルク<br/>りんご蒸しパン</p>                                | <p>3</p> <p>納豆ごはん<br/>豚肉となすのみそ炒め<br/>すまし汁<br/>キウイフルーツ</p> <p>お茶<br/>にゅうめん</p>     | <p>4</p> <p>麦ごはん<br/>酢鶏<br/>わかめスープ<br/>バナナ</p> <p>ミルク<br/>チョコピロシキ</p>                 |
| <p>6</p> <p>うさぎランチ<br/>(鶏のバーベキュー焼き・サラダ)<br/>けんちん汁<br/>りんご</p> <p>ミルク<br/>みたらし団子</p>                                                                                                                                 | <p>7</p> <p>ミルクロールパン<br/>ポトフ風煮<br/>キャベツとツナのマヨネーズ和え<br/>バナナ</p> <p>お茶<br/>ちりめん卵おにぎり</p> | <p>8</p> <p>ごはん<br/>ちくわとひき肉の卵とじ<br/>トマトサラダ<br/>にらスープ</p> <p>ミルク<br/>フレンチトースト</p> | <p>9</p> <p>ごはん<br/>豚肉の甘辛炒め<br/>三色ナムル<br/>五目スープ</p> <p>飲むヨーグルト<br/>コーンスナック</p>                           | <p>10</p> <p>ひじきごはん<br/>魚の天ぷら<br/>青菜とマカロニのごま和え<br/>みそ汁</p> <p>ミルク<br/>竹輪の磯辺揚げ</p> | <p>11</p> <p>高野豆腐の卵そぼろ丼<br/>春雨の中華和え<br/>白菜スープ</p>                                     |
| <p>13</p> <p>スポーツの日</p>                                                                                                          | <p>14</p> <p>のりごはん<br/>カレーうどん<br/>ごまドレサラダ<br/>バナナ</p> <p>ミルク<br/>せんべい</p>              | <p>15</p> <p>納豆ごはん<br/>かみなり豆腐<br/>みそ汁<br/>キウイフルーツ</p> <p>ミルク<br/>豆腐ドーナツ</p>      | <p>16</p> <p>ごはん<br/>魚の中華風あんかけ<br/>ツナサラダ<br/>青菜と豆腐のスープ</p> <p>飲むヨーグルト<br/>りんごゼリー</p>                     | <p>17</p> <p>ミルクロールパン<br/>スパゲティボリタン<br/>コーンサラダ<br/>卵スープ</p> <p>お茶<br/>わかめおにぎり</p> | <p>18</p> <p>おかかごはん<br/>ちきんちきんごぼう<br/>みそ汁<br/>ヨーグルト</p> <p>ミルク<br/>チョコ蒸しパン</p>        |
| <p>20</p> <p>ごはん<br/>豚肉と野菜の炒め煮<br/>みそ汁<br/>キウイフルーツ</p> <p>ミルク<br/>コーンスナック</p>                                                                                                                                       | <p>21</p> <p>ごはん<br/>レバーのバーベキューソース煮<br/>ポテトサラダ<br/>さつまい</p> <p>ミルク<br/>大学芋</p>         | <p>22</p> <p>食パン<br/>豆腐のクリーム煮<br/>春雨サラダ<br/>バナナ</p> <p>お茶<br/>豚にらおにぎり</p>        | <p>23</p> <p>遠足</p>  | <p>24</p> <p>のりごはん<br/>五目うどん<br/>ごま和え<br/>ヨーグルト</p> <p>ミルク<br/>せんべい</p>           | <p>25</p> <p>ごはん<br/>磯辺煮<br/>切り干し大根のかみかみ和え<br/>みそ汁</p> <p>ミルク<br/>みたらしさつまいも団子</p>     |
| <p>27</p> <p>ごはん<br/>きいこん<br/>みそ汁<br/>キウイフルーツ</p> <p>ミルク<br/>さつまいものシュガースティック</p>                                                                                                                                    | <p>28</p> <p>ごはん<br/>鶏肉の南蛮漬け<br/>紅白なます<br/>みそ汁</p> <p>ミルク<br/>秋色アップルポンチ</p>            | <p>29</p> <p>ひじきごはん<br/>魚の磯辺揚げ<br/>ダイコンサラダ<br/>親子汁</p> <p>ミルク<br/>卵サンド</p>       | <p>30</p> <p>麦ごはん<br/>ひじきの五色煮<br/>若竹汁<br/>バナナ</p> <p>ミルク<br/>芋パン</p>                                     | <p>31</p> <p>ハヤシライス<br/>コールスーサラダ<br/>青菜とベーコンのスープ</p> <p>飲むヨーグルト<br/>コーンスナック</p>   |  |

## ※献立紹介※ 『豆腐のまり揚げ』

材料(3～5歳児)

木綿豆腐 150g 鶏ひき肉 10g 人参 5g 玉葱 8g にら 1g  
 生姜 0.5g 卵 1個 片栗粉 5g 塩 少々 揚げ油 適量  
 (タレ) 砂糖 7g 薄口醤油 10g みりん 20g

～作り方～

- ①木綿豆腐は水気を取る。人参、玉葱はみじん切りにする。にらは小口切りにする。生姜はすりおろす。タレは小鍋で全て混ぜ合わせて一煮立ちさせる。
- ②ボウルに豆腐、鶏ひき肉、人参、玉葱、にら、生姜、卵、片栗粉、塩を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③丸く形を整えて、油できつね色になるまで揚げていく。
- ④粗熱をとった後は、タレをかけて出来上がり♪

