



《10～12月のテーマ》
感謝して食べる
《献立作成上の考慮》
秋の味覚を取り入れ、
食事の幅を広げる。



10月の給食だより

令和7年度 本渡はまゆう保育園



※園では年齢に応じて牛乳を1人
当たり 50～180cc飲んで
います。
※24日(金)はお誕生会、31日(金)
は開園記念行事です。
ご飯はいりません。



日	曜	3歳未満児		副 食			3時のおやつ	
		朝のおやつ	主食					
1	水	雪の宿	牛乳	パン	ポトフ風スープ	きゅうりのさっぱり和え	鶏のカレーチーズピカタ	ゼリー寄せ
2	木	ヨーグルト	ヤクルト	麦ごはん	なすの味噌汁	豚肉のニラ玉炒め	魚のバターしょうゆ焼き	キャラメルポテト
3	金	丸ボーロ	R-1	麦ごはん	ふわふわ丼	かぼちゃとれんこんのサラダ	ちくわの甘煮	黒ごまトースト・いりこ
6	月	チョイス	牛乳	麦ごはん	牛丼	春雨サラダ	田作り	月見団子
7	火	バナナ	ヤクルト	麦ごはん	カニカマスープ	ホイコーロー	松風焼き	揚げパン・いりこ
8	水	プリン	牛乳	パン	コーンスープ	小松菜としらすのスパゲティ	チキンのカリカリ焼き	シュニッテン・いりこ
9	木	手作りクッキー	ヤクルト	麦ごはん	豚汁	もやしのナムル	魚のしそフライ	ひとくちアメリカンドッグ・いりこ
10	金	チーズ	R-1	麦ごはん	ぎょうざスープ	鶏とじゃが芋のコンソメ炒め	栄養揚げ	スティックパイ
11	土	ウエハース	牛乳	パン	かぼちゃのくず煮	切り干しの炒め煮	スクランブルエッグ	
14	火	ココナッツサブレ	ヤクルト	麦ごはん	押し包丁	和風マヨサラダ	魚の青のり焼き	フレンチトースト・いりこ
15	水	人参ゼリー	牛乳	パン	豆乳スープ	韓国風炒め物	エビカツ	チーズ蒸しパン・いりこ
16	木	マカロニあべ川	ヤクルト	麦ごはん	鮭あんかけごはん	シソマヨサラダ	梨	さつま芋パイ
17	金	ハーベスト	R-1	麦ごはん	肉じゃが煮	しらすときゅうりの酢の物	鶏のごま味噌焼き	ヨーグルトケーキ
18	土	まがりせんべい	牛乳	パン	ワンタンスープ	キャベツと油揚げの煮びたし	ウインナー	
20	月	乳ボーロ	牛乳	麦ごはん	八宝菜	もやしと卵の炒め物	はんぺんのフライ	ブルーベリージャムサンド・いりこ
21	火	バナナ	ヤクルト	麦ごはん	カレーライス	ごぼうとコーンのサラダ	福神漬	マシュマロシリアルバー・いりこ
22	水	蒸し芋	牛乳	パン	すきやき風煮	キャベツの梅昆布茶和え	鶏のみぞれソース	しょうゆラーメン
23	木	ヨーグルト	ヤクルト	麦ごはん	厚揚げの味噌煮	ほうれん草とツナの和え物	鮭の紅葉焼き	お好み焼き
24	金	ホームパイ	R-1		＜お誕生会＞ ロコモコ丼・スパゲティサラダ・コンソメスープ・青りんごゼリー			かぼちゃのチーズケーキ
25	土	たべっ子どうぶつ	牛乳	パン	大根の中華スープ	牛肉の焼肉炒め	揚げしゅうまい	
27	月	Caせんべい	牛乳	麦ごはん	あんかけ丼	ひじきの炒め煮	ミートボール	バタークッキー・いりこ
28	火	りんご	ヤクルト	麦ごはん	麻婆豆腐	マカロニサラダ	ちりめん納豆	みるくクリームパン・いりこ
29	水	野菜ポッキー	牛乳	パン	クリームシチュー	牛肉と蓮根の炒め煮	きゅうりの甘酢	ヨーグルトのフルーチェ風
30	木	黄粉芋	ヤクルト	麦ごはん	かぼちゃの味噌汁	豚しゃぶサラダ	ししゃもの天ぷら	お麩のラスク・いりこ
31	金	白い風船	R-1		＜お誕生会＞ いなり寿司・鶏のケチャップチーズ焼き カレーポテトサラダ・カラフルにゅうめん・ババロア			チョコバナナケーキ



栄養揚げ



(材料)

すりみ(白身) 400g
 玉ねぎ 100g
 ごぼう 100g
 小ねぎ 13g
 絞り豆腐 200g
 (ない場合は重しを掛けて水気を切ったもの)
 薄口醤油 7g
 揚げ油

(作り方)

- ①玉ねぎは短めの少し厚めの千切りにする。
- ②ごぼうはさがきにする。
- ③小ねぎは小口切りにする。
- ④すべての材料をよく混ぜ合わせる。
- ⑤大きいスプーンですくい、もう一本のスプーンで押すように油の中へ入れて色良く揚げる。

