



2024年度

10月予定献立表



幼保連携型認定こども園 明石南こどもの城

日	曜日	午前おやつ [3歳未満児]	昼食	午後おやつ	延長保育 間食
1	火	せんべい 牛乳	ごはん かきたま汁 豆腐の肉みそあんかけ もやしの海苔和え オレンジ	大学芋 牛乳	ポーロ ほうじ茶
2	水	クッキー ほうじ茶	さつまいもごはん すまし汁 鱈の蒲焼き風 牛肉と大根の煮物 バナナ	肉うどん ほうじ茶	せんべい カルピス
3	木	せんべい ほうじ茶	焼きそば ミルクスープ パイン	生クリームどら焼き 牛乳	ビスケット ほうじ茶
4	金	ウエハース ほうじ茶	ブルーベリーコッパン コーンスープ チーズオムレツ フロccoliソース バナナ	ごはんお焼き ほうじ茶	クッキー ほうじ茶
5	土	うんどうかい	カレーライス ポテトサラダ パイン缶 ほうじ茶	せんべい リンゴジュース	
6	日				
7	月	クラッカー 牛乳	ごはん じゃがいもみそ汁 鮭のカレームニエル バンサンスー オレンジ	チヂミ 牛乳	せんべい ほうじ茶
8	火	せんべい ほうじ茶	ごはん ワンタンスープ 五目豆腐 バナナ	あずきケーキ 牛乳	せんべい ほうじ茶
9	水	ビスケット ほうじ茶	ごはん あさりのみそ汁 ミートローフ 切干大根サラダ 柿	ピザトースト 牛乳	せんべい ほうじ茶
10	木	せんべい りんごジュース	ハヤシライス ポテトサラダ りんご ほうじ茶	野菜チップス 牛乳	クッキー ほうじ茶
11	金	せんべい 牛乳	レーズンパン トマトスープ 鰯のパン粉焼き コールスロー バナナ	ケチャップライス ほうじ茶	クラッカー カルピス
12	土	せんべい 牛乳	豚肉とあさりの豆乳スパゲティ かぼちゃサラダ パイン ほうじ茶	しらすおにぎり 牛乳	
13	日				
14	月		スポーツの日		
15	火	せんべい 牛乳	ごはん かきたま汁 豆腐の肉みそあんかけ もやしの海苔和え オレンジ	大学芋 牛乳	ポーロ ほうじ茶
16	水	クッキー ほうじ茶	さつまいもごはん すまし汁 鱈の蒲焼き風 牛肉と大根の煮物 バナナ	肉うどん ほうじ茶	せんべい カルピス
17	木	せんべい 牛乳	ポークカレー ナムル パイン ほうじ茶	もものクリームサンド 牛乳	ビスケット ほうじ茶
18	金	ウエハース ほうじ茶	ブルーベリーコッパン コーンスープ チーズオムレツ フロccoliソース バナナ	ごはんお焼き ほうじ茶	クッキー ほうじ茶
19	土	ポーロ 牛乳	中華丼 わかめスープ りんご	チーズドック 牛乳	
20	日				
21	月	クラッカー 牛乳	ごはん じゃがいもみそ汁 鮭のカレームニエル バンサンスー オレンジ	チヂミ 牛乳	せんべい ほうじ茶
22	火	せんべい ほうじ茶	ごはん ワンタンスープ 五目豆腐 バナナ	あずきケーキ 牛乳	せんべい ほうじ茶
23	水	ビスケット ほうじ茶	ごはん あさりのみそ汁 ミートローフ 切干大根サラダ 柿	ピザトースト 牛乳	せんべい ほうじ茶
24	木	せんべい ほうじ茶	のり玉ふりかけごはん トマトスープ 鰯のパン粉焼き コールスロー バナナ	ケチャップライス ほうじ茶	クッキー カルピス
25	金	ビスケット 牛乳	芋煮会 ごま塩おにぎり さつまいも みかん	マカロニきなこ 牛乳	クラッカー ほうじ茶
26	土	せんべい 牛乳	豚肉とあさりの豆乳スパゲティ かぼちゃサラダ パイン ほうじ茶	しらすおにぎり 牛乳	
27	日				
28	月	せんべい 牛乳	ごはん 卵とわかめのスープ 鱈のごま照り焼き 筑前煮 オレンジ	チーズもち 牛乳	せんべい ほうじ茶
29	火	クッキー ほうじ茶	ごはん 中華スープ かに玉風卵焼き 春雨サラダ バナナ	かぼちゃきなこ 牛乳	ポーロ ほうじ茶
30	水	せんべい ほうじ茶	ごはん かき玉汁 高野豆腐のからあげ 金平ポテト グレープフルーツ	トマト豆乳マカロニ 牛乳	せんべい ほうじ茶
31	木	クラッカー りんごジュース	ゆかりごはん 豆乳みそ汁 鰯のマヨコーン焼き 花野菜サラダ バナナ	きのこごはん ほうじ茶	ビスケット カルピス

※都合により献立は変更になることがありますので、ご了承ください。 ※おやつのおせんべい、ビスケット、クッキー等は、各メーカーの菓子類を提供しています。

おしらせ

10/25は芋煮会です

芋煮は地域によりさまざまな特色がありますが、宮城県の郷土料理である“仙台芋煮”は豚肉を使用し、味噌で味付けをするのが特徴で、他にも、白菜、ごぼう、大根、人参、豆腐、きのこなどの多くの食材を使用して作られます。園では、10月25日(金)に、ぽぷら組が遠足で収穫したさつまいもを使用し、芋煮会を行う予定です。

今月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
・3歳未満児	492kcal	19.9g	14.7g	1.3g
・3歳以上児	598kcal	24.5g	17.3g	1.6g