



10月の予定献立表



郡山認定こども園
2025.9.30

日		献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ
			赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える 食品	主食	特別食	
1	水	鶏と秋野菜のクリーム煮	鶏むね 牛乳 ツナ 卵	油 さつま芋 マーガリン	玉ねぎ 人参 かぼちゃ しめじ コーン 切干大根 きゃべつ もやし 豆苗 りんご ブルーン	食パン 	牛乳	スキムミルク
27	月	フレンチサラダ					卵ボーロ	★りんごケーキ
2	木	酢豚	豚バラ 厚揚げ 豆腐 卵	油 じゃが芋 ケチャップ	玉ねぎ 人参 ピーマン 黄ピーマン とうがん 小松菜	ごはん 	牛乳	スキムミルク 2日バナナ 25日キウイ ベジタべる
25	土	中華かきたま汁					ビスケット	
3	金	白身魚のカレー揚げ コールスローサラダ マカロニスープ	白身魚 カニカマ 卵 牛乳	油 カレー粉 マヨネーズ マカロニ ココア	きゃべつ 人参 コーン 切干大根 豆苗 玉ねぎ えのき 小松菜	ロールパン 	牛乳	スキムミルク オレンジ ★マーブル蒸しパン
4	土	豚汁	豚もも 厚揚げ 麦みそ ひじき 卵 牛乳	油	人参 玉ねぎ 里芋 ごぼう しょうが 葉ねぎ しめじ	ごはん 	牛乳	スキムミルク キウイ 黒糖かりんとどーナツ
18	土	具だくさん卵焼き					シガービス	
6	月	魚のねぎみそ焼き かぼちゃサラダ 春雨スープ	白身魚 麦みそ ベーコン 油揚げ	ごま マヨネーズ 春雨 ごま油 餃子の皮 さつま芋 マーガリン	深ねぎ かぼちゃ コーン 玉ねぎ 人参 えのき チンゲン菜	ごはん 	牛乳	スキムミルク 生パイン
20	月						卵ボーロ	6日★お月見芋団子 20日★さつま芋パイ風
7	火	他人井 おひたし	豚もも 油揚げ 卵 しらす あんこ	油 さつま芋 食パン マーガリン	人参 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ きゃべつ 小松菜	ごはん 	牛乳	スキムミルク りんご ★あんバタートースト
21	火	さつま芋の甘辛揚げ					シガービス	
8	水	真砂揚げ ゴママヨ和え	すり身 豆腐 ひじき 卵	油 マヨネーズ すりごま	人参 玉ねぎ きゃべつ もやし コーン 豆苗 大根 小松菜	ごはん 	牛乳	スキムミルク オレンジ ホームパイ
22	水	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐 麦みそ	じゃが芋			ビスケット	
9	木	ベーコンときのこのスパゲッティ	ベーコン 大豆ふりかけ	油 スパゲッティ じゃが芋	きゃべつ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ にんにく かぼちゃ コーン 小松菜 葉ねぎ 白菜	麺 	牛乳	ほうじ茶 ★おにぎり 漬物
23	木	オニオンスープ		天かす			クラッカー	
10	金	鶏とレンコンの中華から揚げ ナムル	鶏むね 豆腐 卵	ごま油 油 ごま オイスターソース	しょうが れんこん もやし きゃべつ 人参 豆苗 しいたけ キクラゲ	ごはん 	牛乳	スキムミルク バナナ ぱりんこ
24	金	サンラータン					ビスケット	
11	土	「愛情弁当の日」です。お弁当の準備をお願いします。						スキムミルク 11日キウイ 31日オレンジ ココナッツサブレ
31	金						シガービス	
14	火	おろしチキン竜田 酢の物 きのこのみそ汁	鶏もも わかめ 卵 厚揚げ	油	にんにく しょうが 大根 人参 きゃべつ しめじ えのき 玉ねぎ 小松菜	ごはん 	牛乳	スキムミルク バナナ チョコイス
28	火						卵ボーロ	
15	水	キーマカレー	豚・牛ミンチ 大豆 牛乳 生クリーム	油 じゃが芋 カレールウ	人参 玉ねぎ トマト缶 きゃべつ コーン 豆苗 かぼちゃ	ごはん 	牛乳	★かぼちゃプリン
29	水	きゃべつとコーンのサラダ	ちくわ ゼラチン				クラッカー	鉄入りウエハース
17	金	鮭の野菜あんかけ ハムともやしの中華和え	鮭 ハム わかめ 豆腐	油 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ えのき しめじ もやし きゃべつ コーン 小松菜 深ねぎ	ごはん 	牛乳	ミロ(スキムミルク) オレンジ ロアンヌ
30	木	豆腐とわかめのスープ	ミロ				クラッカー	

※9日・23日は3歳以上児は白いごはんはいりません。

ごはんを食べよう！

10月16日(木)
誕生会食

きのこピラフ
鶏のコンソメパン粉焼き
ツナと豆苗のサラダ
バタージュスープ

《おやつ》
スキムミルク
りんご
★シフォンケーキ

新米の季節になりました。新米は水分が多く甘みや粘りが強く、香りがいいのが特徴です。

ごはんの良いところ

★噛む習慣がつく

ごはんは粒なのでパンや麺などと比較すると噛む回数が増えるので噛む習慣がつきます。

★腹持ちがいい

ごはんは商家のスピードがゆっくりなので、腹持ちがよくパンや麺の炭水化物よりも太りにくいです。

★どんな料理にも合う

ごはんは和・洋・中どんなおかずとも相性がいいので、様々な料理と組み合わせで食べられます。

秋はおいしい食べ物がたくさんあります。旬の食材を食べて元気に過ごしましょう！

