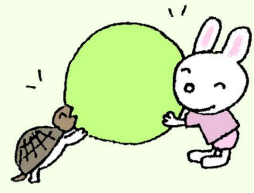


2025

10月の献立

高取保育園

月	火	水	木	金	土
秋 はさわやかな実りの季節です。 子どもたちの食欲もぐんと増えます。 来たるべき冬に備えて、体が 少しでも多くの脂質方をためようと します。収穫の喜びと、秋の味覚を 存分に味わいましょう。 					
6 押し麦ごはん マーボーなす (ミンチ・玉ねぎ・人参・なす) (生姜・白ねぎ・小ねぎ) あちらあえ (キャベツ・人参・きゅうり・昆布) すーぷ (じゃが芋・もやし・小松菜)	7 赤米ごはん 旬魚の西京焼き (付) ぎょう・人参 ひじき煮 (玉ねぎ・人参・しいたけ) (ちんねん菜・糸こんにゃく) すまし汁 (さつま芋・キャベツ・豆苗)	8 肉うどん (豚肉・玉ねぎ・生姜) (わかめ・小ねぎ) じゃこあえ (キャベツ・もやし・ブロッコリー) 南瓜のかか煮 (人参・豆苗)	9 炊き込みごはん 魚介の塩焼き (付) じゃが芋・おくら 重ね煮 (玉ねぎ・人参・しめじ) (れんこん・板こんにゃく) みそ汁 (大根・玉ねぎ・わかめ)	10 黒米ごはん ちゃんとしゅーマイ! (ミンチ・玉ねぎ・えのき・小ねぎ) (付) 蒸しキャベツ 春雨サラダ (きゅうり・人参・レタス) すーぷ (なす・もやし・豆苗)	11 おべんとう 
フラッケー くだもの	お月見団子 きゅうり 昆布	おにぎり くだもの いりこ	パウンドケーキ 人参 昆布	焼ききり ごぼう いりこ	きらず「あげ」 くだもの
13 スポーツの日 	14 バケット きのこハンバーグ (ミンチ・玉ねぎ・人参・えのき) (しめじ・しいたけ) (付) じゃが芋・人参 マカロニサラダ (人参・レタス・ブロッコリー) 南瓜のポタージュ (南瓜・玉ねぎ・人参・パセリ)	15 きびごはん サバのみそ煮 (付) ぎょう・人参 ゆで干し煮 (玉ねぎ・人参・しいたけ) (小松菜・糸こんにゃく) すまし汁 (じゃが芋・キャベツ・わかめ)	16 押し麦ごはん 手羽先のんにくしょうゆ (付) さつま芋・ブロッコリー あちらあえ (キャベツ・人参・きゅうり・昆布) みそ汁 (なす・玉ねぎ・小ねぎ)	17 系内豆ごはん (キャベツ) 旬魚のパン粉焼き (付) じゃが芋・人参 ごまあえ (白菜・もやし・人参・おくら) みそ汁 (厚揚げ・しめじ・ちんねん菜)	18 ごはん 煮もの (豚肉・ぎょう・れんこん) (人参・大根・小松菜) 昆布・こんにゃく みそ汁 (豆腐・玉ねぎ・小ねぎ)
	カンパン くだもの	大学芋 くだもの いりこ	蒸しパン 人参 いりこ	サターアンドンキー ごぼう 昆布	フラッケー くだもの
20 炊き込みごはん 魚介の蒸し煮 (玉ねぎ・人参・しめじ) (レモン・小ねぎ) こころろサラダ (さつま芋・人参・れんこん) みそ汁 (南瓜・もやし・ちんねん菜)	21 黒米ごはん 晴巻き (豚肉・エビ・いか・きくらげ・人参) (しいたけ・玉ねぎ・春雨) (付) 蒸しキャベツ ポテトサラダ (じゃが芋・人参・ブロッコリー・レタス) みそ汁 (なす・玉ねぎ・小ねぎ)	22 きびごはん さんまの塩焼き (付) 人参・大根 白あえ (豆腐・ほうれん草・玉ねぎ) (人参・しめじ・キンピラこんにゃく) みそ汁 (じゃが芋・キャベツ・わかめ)	23 押し麦ごはん 豚肉のソテー・生姜焼き (付) 蒸しキャベツ 西芹みそあえ (れんこん・ブロッコリー・人参) すまし汁 (南関あげ・えのき・白菜)	24 あんかけ丼 (豚肉・エビ・いか・きくらげ) (玉ねぎ・人参・キャベツ) のりあえ (じゃが芋・れんこん・人参) すーぷ (大根・もやし・ちんねん菜)	25 うんどうかい 
せんべい くだもの	黒糖スコーン くだもの いりこ	そうめん汁 昆布	豆乳もち 人参 いりこ	リンごパイ ごぼう 昆布	
27 カレーピラフ (鶏肉・玉ねぎ・人参) (マッシュルーム・パセリ・レーズン) あえもの (キャベツ・人参・もやし) カリフラワー すーぷ (じゃが芋・玉ねぎ・小ねぎ)	28 赤米ごはん 旬魚のみぞれ煮 (付) ぎょう・人参 蒸し野菜 (さつま芋・れんこん・しいたけ) みそ汁 (なす・キャベツ・小松菜)	29 ぱりぱり焼きそば (豚肉・エビ・いか・きくらげ) (玉ねぎ・人参・キャベツ) お芋サラダ (じゃが芋・人参・ブロッコリー) すーぷ (南瓜・もやし・ちんねん菜)	30 炊き込みごはん 魚介の塩焼き (付) さつま芋・しいたけ きんぴら (ごぼう・れんこん・人参) (キンピラこんにゃく・豆苗) みそ汁 (豆腐・玉ねぎ・小ねぎ)	31 黒米ごはん 鶏肉の照り焼き (付) じゃが芋・ブロッコリー じゃこあえ (白菜・人参・もやし) みそ汁 (大根・キャベツ・わかめ)	「食欲の秋」 色々な食料を バランスよく 食べま しょう 
かりんとう くだもの	いちじくパン くだもの 昆布	おにぎり くだもの いりこ	寒天 人参 昆布	きなこ団子 ごぼう いりこ	