

# 10月献立予定表

高橋保育園

| 日  | 曜 | 献立名                                                                              | おやつ☆手作り        |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1  | 水 | 豚レバーのケチャップ煮・野菜ソテー・大根の味噌汁・柿                                                       | ☆さつま芋のソフトクッキー  |
| 2  | 木 | 魚のお好み焼き・野菜とわかめの酢の物・なめこ汁・りんご                                                      | プリッツ           |
| 3  | 金 | さつま芋入り筑前煮・なすの味噌汁・ヨーグルト                                                           | ☆梨・ビスコ・麦茶      |
| 4  | 土 | 肉と野菜の甘辛炒め・ニラ卵スープ・パイン缶                                                            | かりんとう          |
| 6  | 月 | 「十五夜バージョン」豚汁・😊月見おやき・枝豆・味付け海苔・みかん                                                 | ☆十五夜だんご🐇       |
| 7  | 火 | 魚の味噌焼き・さつま芋サラダ・青のり汁・柿                                                            | ☆りんご春巻き🍎&ドーナツ  |
| 8  | 水 | 鶏肉の南蛮漬け・きゃべつの味噌汁・ぶどう                                                             | ☆ココアミルク・クラッカー  |
| 9  | 木 | クリームスパゲティ・コンソメスープ・梨                                                              | ビスケット・おっとっと・麦茶 |
| 10 | 金 | 魚の竜田揚げ・南瓜かか煮・もやしの味噌汁・バナナ                                                         | ☆カレー肉まん        |
| 11 | 土 | 八宝菜・金時豆・野菜の即席漬け・みかん缶                                                             | 黒棒             |
| 14 | 火 | 肉とマロニーのゴマ風味炒め・豆腐の味噌汁・柿                                                           | みたらし団子         |
| 15 | 水 | ▶園外給食(運動会リハーサル)▶<br>※おにぎり弁当(塩又は梅干しOK)持参=ことり組<br>唐揚げ・ウィンナー・人参甘煮・ころころきゅうり・漬物・ミニゼリー | ジュース・じゃがりこ     |
| 16 | 木 | 鮭のチャンチャン焼き風・もずく汁・ふりかけ・ぶどう                                                        | 菓子パン           |
| 17 | 金 | 運動会ファイトカレー・野菜のドレッシング和え・りんご(午前保育)                                                 |                |
| 20 | 月 | 焼きそば・豆腐とわかめのおすまし・ちりめんのゴマ煮・みかん                                                    | ☆ゼリー・ウエハース・麦茶  |
| 21 | 火 | 秋の味覚入りかき揚げ・なめこの味噌汁・梨                                                             | かっぱえびせん        |
| 22 | 水 | なすのみそ炒め・かいのこ汁・バナナ                                                                | ☆りんごジャムサンド     |
| 23 | 木 | 🎂誕生会🎂<br>※米(1/3カップ)持参=ことり組<br>🎃ハロウィンプレート🎃                                        | ☆ジュース・お菓子      |
| 24 | 金 | 鶏のみそ焼き・野菜金平・揚げ豆腐のおすまし・柿                                                          | ☆ラスク           |
| 25 | 土 | ポークビーンズ・野菜のゴマ和え・みかん缶                                                             | 源氏パイ           |
| 27 | 月 | ツナチーズオムレツ・春雨の酢の物・冬瓜スープ・バナナ                                                       | ☆さつま芋もち        |
| 28 | 火 | 揚げ魚の磯煮・大根サラダ・じゃが芋の味噌汁・梨                                                          | ☆フルーツラッシー・煎餅   |
| 29 | 水 | ラーメン・野菜炒め・りんご                                                                    | まがりせんべい        |
| 30 | 木 | さつま揚げ・野菜ナムル・南瓜の味噌汁・みかん                                                           | ☆ホットケーキ        |
| 31 | 金 | タンドリーチキン・ポテトサラダ・きらきら汁・フルーツヨーグルト                                                  | ☆クッキー・麦茶👼👼👼    |

歴の上では、もう秋🍁日中は暑いですが、朝晩が少しずつ涼しく感じるようになってきました。

秋は、手塩にかけた果樹や農作物を収穫する時です。収穫祭や鎮守の秋祭り、自然の恵みに感謝しましょう。

かごしまの秋の食材としては・・・シイラ・秋太郎・ゴマサバ・まあじ・山芋・落花生  
さつま地鶏・からいも・安納芋・さといも・かごしま黒豚  
元気な体作りのために、ご家庭で旬のものを食してみたいはいかがでしょうか😊



※今回、嗜好調査でご回答いただきました「ご家庭のレシピ」より【りんご春巻き】をおやつに取り入れてみました。  
他にも多くの美味しそうなレシピがありました。今後の献立に活用していきたいと思います。ありがとうございました!