

令和7年



10月献立表



大津保育園

日	曜	献立名	離乳食(8か月～)	3歳未満児 おやつ	全児午後おやつ
1	水	ひやむぎ ポイルウインナー さつまの甘煮 パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 さつまいも煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	いなりすし お茶
2	木	麦ごはん チャプチェ マカロニサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶
3	金	麦ごはん 手作りハンバーグ ひじきサラダ 長ねぎとえのきの味噌汁 パナナ	お粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	カステラ 牛乳
4	土	炊き込みご飯 卵焼き 味噌汁 パナナ	おかゆ 果物	マシュマロ	せんべい ジュース
6	月	麦ごはん 鮭の香味ソースがけ おからの煮物 大根と麩の味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	蒸しパン 牛乳
7	火	ごはん 焼肉 きんぴら じゃがいもとキャベツの味噌汁 パナナ	お粥 しらす 人参煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	ふかし芋 お茶
8	水	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 スタミナ納豆 わかめとしめじの味噌汁 梨	お粥 ひきわり納豆 じゃがいも煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	ポップコーン お茶
9	木	牛蒡ぼうろ ほうれん草ともやしのおかか和え 玉ねぎとしいたけの味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	小魚 お茶	飲む手作りヨーグルト ビスケット
10	金	麦ごはん 赤魚の煮魚 キャベツの塩昆布和え 具だくさんの味噌汁 梨	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳
11	土	肉うどん きゅうりの漬物 パナナ	煮込みうどん 果物	マシュマロ	ビスケット ジュース
13	月	ス ポ ー ツ の 日			
14	火	麦ごはん 野菜のかに玉風 きゅうりのさっぱり漬け 納豆 ほうれん草としいたけの味噌汁 梨	お粥 ひきわり納豆 キャベツ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
15	水	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとわかめの甘酢和え もやしと人参の味噌汁 オレンジ	お粥 しらす キャベツ煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	バナナヨーグルト お茶
16	木	麦ごはん 豚カツ カレー風味のカリフラワー 長ネギとなめこの味噌汁 梨	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
17	金	カレー みかんときゅうりの和え物 わかめと長ねぎの味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳
18	土	運 動 会			
20	月	卵とじうどん かぼちゃの天ぷら きゅうりの漬物 りんご	煮込みうどん しらす かぼちゃ煮 果物	小魚 お茶	おにぎり お茶
21	火	麦ごはん 魚の洋風焼き キャベツのおかか和え 味付け海苔 わかめとなめこの味噌汁 果物	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶
22	水	ごはん レバーの唐揚げ ひじきの煮物 長ねぎとしめじの味噌汁 オレンジ	お粥 レバーペースト 人参煮 味噌汁 果物	ビスケット お茶	麩のラスク焼き 牛乳
23	木	マーボー丼 もやしのナムル キャベツとしいたけの味噌汁 オレンジ	お粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳
24	金	お 誕 生 日 メ ニ ュ ー ★芋ごはん きのことソースハンバーグ スパゲティソース カレーポトフ りんご★		ビスケット 豆乳	ロールケーキ カルピス
25	土	カレー 野菜スティック オレンジ	おじゃ 果物	マシュマロ	せんべい ジュース
27	月	麦ごはん さばのカレー竜田揚げ コールスローサラダ 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	いももち 牛乳
28	火	パン マカロニグラタン ポイルブロッコリー レタススープ りんご	パン粥 大豆煮 かぼちゃ煮 スープ 果物	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット 牛乳
29	水	ミートソーススパゲティ さつまサラダ キャベツスープ オレンジ	煮込みうどん 豆腐煮 さつまいも煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	揚げパン 牛乳
30	木	中華丼 春雨サラダ 豆腐とにらの味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	プチケーキ チーズ 牛乳
31	金	麦ごはん はんぺんの味噌マヨ焼き ほうれん草の塩昆布和え 納豆 わかめと大根の味噌汁 オレンジ	お粥 大豆煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	おばけマフィン 牛乳



は完全無添加デーのマークです

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

食育便り



さばのカレー竜田揚げ

さばはDHA(ドコサヘキサエン酸)という脳や神経などに働きかけ、脳が活性化させる働きがある成分がたくさん含まれています。記憶力向上も助けてくれます。カレー竜田揚げは子どもたちにも人気のメニューなのでぜひご家庭でも作ってみてください。

【材料(3～5歳児)】

- ・さば 40g
- ・おろししょうが 0.2g
- ・おろしんにんにく 0.2g
- ・料理酒 1g
- ・こしょう 0.02g
- ・しょうゆ 3g
- ・カレー粉 0.3g
- ・片栗粉 4g
- ・サラダ油 2.2g

【作り方】

- ①しょうが、んにくに、料理酒、こしょう、しょうゆカレー粉を混ぜ合わせる。
- ②①にさばを漬ける。(漬けすぎ注意。)
- ③味を付けたさばを油で揚げる。

