



10月 予定献立表

施設名：巨勢保育園

令和7年10月1日

日付	曜日	昼食	3時おやつ	未満児追加食		つぼみ献立
				10時	昼食	
1日	水曜	麦ご飯 魚のごま焼き ひじきの炒め煮 清汁 いりこ	牛乳 お菓子	牛乳	白和え	お粥 魚の照焼 野菜煮 清汁 フルーツ
2日	木曜	麦ご飯 魚の竜田揚げ わかめの酢の物 味噌汁 いりこ	スキムヨーグルト	牛乳	南瓜煮	お粥 煮魚 和え物 味噌汁 フルーツ
3日	金曜	ハヤシライス ハムのサラダ フルーツ	棒アイス お菓子	牛乳	マカロニソテー	お粥 鶏肉煮 和え物 スープ フルーツ
4日	土曜	運動会 (パン・ジュース)				
6日	月曜	麦ご飯 魚の磯辺焼き 大根と厚揚げ煮 清汁 いりこ	牛乳 お菓子	牛乳	トマトの酢の物	お粥 魚の照焼 野菜煮 清汁 フルーツ
7日	火曜	丸パン 照焼きチキン 野菜添え スープ フルーツ	牛乳 りんごケーキ	牛乳	芋煮	お粥 鶏肉煮 和え物 スープ フルーツ
8日	水曜	青菜ご飯 豆腐ハンバーグ さつま芋サラダ 味噌汁 フルーツ	スキムミルク バナナ	牛乳	炒り卵	お粥 肉団子 野菜煮 スープ フルーツ
9日	木曜	麦ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 竹輪の甘辛煮 清汁 いりこ	牛乳 お菓子	牛乳	ごま和え	お粥 鮭の味噌煮 和物 スープ フルーツ
10日	金曜	麦ご飯 魚のきのこソースかけ 和風和え スープ いりこ	ミルクもち	牛乳	ウインナー	お粥 煮魚 和え物 スープ フルーツ
11日	土曜	ちゃんぼん フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	魚の煮付け	具うどん フルーツ
13日	月曜	スポーツの日				
14日	火曜	ジャムパン 鶏の唐揚げ風ネギソース ユールスローサラダ スープ フルーツ	わかめおにぎり	牛乳	スクランブルエッグ	お粥 鶏肉煮 野菜煮 スープ フルーツ
15日	水曜	麦ご飯 魚のカレー焼き 切干大根煮 清汁 いりこ	牛乳 バナナ	牛乳	和え物	お粥 煮魚 野菜煮 スープ フルーツ
16日	木曜	鮭ご飯 ポークピカタ 野菜添え 味噌汁 フルーツ	スキムヨーグルト	牛乳	ポテトサラダ	お粥 鶏肉煮 野菜煮 スープ フルーツ
17日	金曜	麦ご飯 魚の西京焼き 焼きビーフン 清汁 いりこ	牛乳 ポテトもち	牛乳	豆腐煮	お粥 煮魚 野菜煮 スープ フルーツ
18日	土曜	きのこのクリームパゲッティ フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	魚の照焼き	ミートパスタ フルーツ
20日	月曜	クリームパン 魚のパン粉焼き マカロニソテー スープ フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	粉吹き芋	お粥 煮魚 ソテー スープ フルーツ
21日	火曜	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 炒り豆腐 清汁 いりこ	スキムヨーグルト	牛乳	キャベツの和え物	お粥 鶏肉煮 炒り豆腐 スープ フルーツ
22日	水曜	麦ご飯 魚の味噌クリーム煮 もやしのごま和え 清汁 いりこ	牛乳 あんこの蒸しパン	牛乳	じゃが芋の金平	お粥 煮魚 和え物 スープ フルーツ
23日	木曜	きのこご飯 豚肉のカレー焼き 野菜添え 味噌汁 フルーツ	牛乳 バナナ	牛乳	チーズ	お粥 鶏肉煮 野菜煮 スープ フルーツ
24日	金曜	麦ご飯 魚の照焼き 春雨と挽き肉のソテー 清汁 いりこ	カルピスゼリー	牛乳	トマトの酢の物	お粥 煮魚 和え物 スープ フルーツ
25日	土曜	肉うどん フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	芋煮	肉うどん フルーツ
27日	月曜	丸パン 鮭のフライ風 キャベツサラダ スープ フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	さつま芋のミルク煮	お粥 焼き鮭 和え物 スープ フルーツ
28日	火曜	麦ご飯 松風焼 厚揚げの五目煮 清汁 いりこ	ココアのムース	牛乳	じゃこサラダ	お粥 肉団子 野菜煮 スープ フルーツ
29日	水曜	麦ご飯 竹輪のポテサラ揚げ 酢の物 清汁 いりこ	スキムミルク バナナ	牛乳	煮豆	お粥 煮魚 和え物 スープ フルーツ
30日	木曜	お誕生会 ポークカレー チキンバー 野菜添え フルーツ ゼリー	スキムヨーグルト	牛乳	炒り豆腐	お粥 鶏肉煮 炒り豆腐 スープ フルーツ
31日	金曜	麦ご飯 ホイル焼き 卵の花炒り 味噌汁 いりこ	牛乳 南瓜マフィン	牛乳	ブロッコリー サラダ	お粥 煮魚 和え物 スープ フルーツ

10月31日はハロウィンです。保育園ではかぼちゃのマフィンを提供したいと思います。保育園のInstagramもご覧ください🍂

南瓜マフィン
材料
(6個分)

- かぼちゃ 150g(種とワタを取る)
- 薄力粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- 無塩バター80g 砂糖60g 卵1個
- 牛乳大さじ3

- ①バターは常温に戻す。薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。オーブンを180℃に余熱しておく。
- ②南瓜は2cm幅に切り皮を取る。お皿に並べて水大さじ1を入れてラップをかけ600wで4分加熱する。
- ③ボウルにバターを入れてなめらかになるまで混ぜる。砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜ、溶き卵を3〜4回に分けて混ぜたら牛乳を加える。次に②を混ぜ合わせる。
- ④③に①の粉類を加えて混ぜる。型に流し入れ180℃のオーブンで20〜25分焼く