令和　7年　10月　　こんだてひょう

本郷ゆうし保育園

日	曜	昼　食　の　献　立	3時のおやつ
1 15	水	ごはん　なめこ汁（ワカメ）（★備蓄のみそ汁も使用） 鶏肉と里芋の煮物（大根　人参　いんげん）　スティックきゅうり　果物	手作りキーマカレーパイ・牛乳 （豚肉　玉ねぎ　人参　じゃが芋　にんにく　しょうが　ｿｰｽ　ｹﾁｬｯﾌﾟ）
2 16	木	ふりかけごはん（じゃこ　白いりごま　かつお節）　大根とあおさのすまし汁 豚肉の桑焼き（玉ねぎ　人参　いんげん）　キャベツのみそマヨネーズ和え（人参　きゅうり　ちくわ）	お麸のラスク（メープル）・牛乳 （小麦粉　バター）
3 17	金	パン　かぶとベーコンのスープ　白身魚のカレー焼き（小麦粉　バター） きのこのソテー（もやし　人参　いんげん　まいたけ　しいたけ　えのき　エリンギ）	昆布とチーズのおにぎり・麦茶
4 18	土	中華丼（豚肉　白菜　人参　チンゲン菜　玉ねぎ　ちくわ）　キャベツとあさつきのスープ さつま芋のレーズン煮	クラッカーサンド・牛乳 （りんごジャム）
6 20	月	ごはん　コンソメスープ（無添加ウインナー　玉ねぎ　キャベツ　人参） チキンチャップ（ケチャップ　バター）　ベイクドじゃが（パセリ）　果物	6日：お月見スイートポテト（さつま芋　バター　生クリーム　ココア）・牛乳 20日；さつま芋蒸しパン（小麦粉　牛乳）・牛乳
7 21	火	ごはん　ニラともやしのみそ汁 鮭の塩焼き（7日かりん組のみ；さんま焼き（大根おろし付））　ボイルキャベツ（人参　きゅうり　かつお節）	お茶漬け・麦茶 （梅干し　きざみのり　ごま）
8 22	水	カレーライス（豚肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参　にんにく　しょうが　牛乳） えのきとコーンのスープ　カリフラワーとブロッコリーのサラダ（無添加ハム　パプリカ）	オレンジゼリー・せんべい・麦茶 （みかん缶　ゼラチン）
9 23	木	ごはん　しめじとみつばのみそ汁 手作りがんもの煮物（豆腐　ひじき　人参　山芋）　かぶのあちゃら漬け（きゅうり　人参）	ミルククリームパン・牛乳 （コッペパン　バター　コンデンスミルク）
10 24	金	ごはん　麸と水菜のすまし汁 かじきまぐろのしょうが焼き（玉ねぎ）　ひじきの煮物（豚肉　人参　いんげん）　果物	みそ野菜ラーメン・麦茶 （豚肉　コーン　ニラ　もやし　人参　にんにく　しょうが）
11 25	土	鶏肉のトマトクリームライス（玉ねぎ　しめじ　小麦粉　バター　牛乳） えのきとあさつきのスープ　かぼちゃサラダ（ツナ　人参　きゅうり　マヨドレ）	あんぱん・牛乳 （パンは卵・乳不使用）
27	月	麦ごはん　もやしとまいたけのみそ汁 さばのごま風味焼き（0.1歳：白身魚）（ねぎ）　白菜の一夜漬け風（人参）　果物	鶏そぼろおにぎり・麦茶 （ほうれん草　ごま）
14 28	火	ごはん　ワカメとしめじのすまし汁 すき焼き風煮物（豚肉　豆腐　玉ねぎ　白菜　えのき　ねぎ　人参）　蒸かしかぼちゃ	手作りメロンパントースト・牛乳 （食パン　ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ　バター　牛乳　レモン）
29	水	黒米ごはん　大根と水菜のみそ汁 かつおのオリーブ焼き（0.1歳児；鮭）（にんにく　パセリ）　きゅうりの酢の物（ワカメ　みかん）	おさつスティック・牛乳 （さつま芋）
30	木	ごはん　チンゲン菜とコーンのスープ 照り焼きチキン　ポテトサラダ（ツナ　きゅうり　人参　マヨドレ）　果物	五平餅・麦茶 （じゃこ　ごま　みそ）
31	金	ごはん　キャベツとあさつきのみそ汁 豚肉と春雨の炒め物（玉ねぎ　人参　ピーマン）　さつま芋の天ぷら（小麦粉）	かぼちゃケーキ・牛乳 （小麦粉　バター　牛乳）

栄養メモ

＜旬の食材＞
カリフラワー　人参　水菜　さつま芋　里芋　ナス　しめじ　しいたけ
いわし　かつお　鮭　サンマ　サバ　ししゃも　柿　りんご　栗

＜行事予定＞
・6(月)お月見の会
・7(火)５歳児さんま焼き
　…園庭でまるごと一尾のさんまを焼いて食べます。

＊おねがい＊
献立の中に食べたことがない食物がないかご家庭でチェックしてもらい、未摂取であれば事前にご家庭でお試しください。ご不明な点がありましたら、担任または栄養士までお知らせください。
（昼食の果物（幼児クラスのみ提供）は、りんご・梨・柿を提供予定）

【今月のレシピ紹介】
10/2＆16(木)の副菜「キャベツのみそマヨネーズ和え」

◎材料　（4人分）
・キャベツ　小さめのもの1/4個（200g位）
・人参　1/4本
・きゅうり　1/2本
・ちくわ　短いもの2本（50g位）
・マヨネーズ　大さじ2
・みそ　大さじ2/3

◎作り方
①キャベツはざく切り、人参は短冊切りにし、さっと茹でて粗熱を取る。
　きゅうりは縦半分にしたものを斜め薄切り、ちくわは半月切りにする。
②マヨネーズとみそを混ぜ合わせる。
③①の食材と②を和えて、調味したら完成。

★ちくわが入ることで、うま味が増すのでおすすめです。
★使用する調味料によって味が変わります。お好みで塩・砂糖・しょうゆなどで、味を調えてみて下さい。

☆園で使用するマヨネーズは、卵不使用の「マヨドレ」を使用します。
☆ベーコン・ハム・ウィンナーは無添加のものを使用し、アレルギー物質を含みません。
☆0.1歳児クラスの飲み物は、午前は牛乳・午後は麦茶です。
☆夕方の延長保育のおやつは、せんべいなどの軽いおやつと麦茶を提供します。

【今月の平均栄養量】
幼児；熱量510kcal　たんぱく質19.6g　脂質16.0g　塩分2.0g
乳児；熱量436kcal　たんぱく質17.1g　脂質14.4g　塩分1.6g

※仕入れの都合などにより、献立を変更することがあります。