2026年度

10月献立表

りす・あひる・こあら・うさぎ組

月	火	水	木	金	土
☆ 10月の果物 ・りんご　・バナナ ・パイン　・キウイ ・オレンジ　・梨			1日 ごはん チキンカツ 小松菜と人参のツナ和え 味噌汁 （玉葱・白菜） 果物 牛乳 きのこスパゲティ	2日 手作りパン カレイのごま焼き ブロッコリー生姜和え クリームシチュー 果物 ヨーグルト 鉄強化菓子	3日 わかめうどん じゃが芋含め煮 果物 牛乳 クラッカー
5日 ごはん 豚肉の香味焼き ひじきの五目煮 味噌汁 （玉葱・ほうれん草） 果物 牛乳 コーンフレーククッキー	6日 ごはん 保育園カレー 福神漬け 麦茶 果物 牛乳 小豆蒸しパン	7日 ふりかけごはん ひき肉入りオムレツ 青のりポテト 味噌汁 （長葱・麸） 果物 牛乳 ジャムスコーン	8日 ごはん 鮭チャンチャン焼き スティック野菜 麦茶 果物 牛乳 フライドポテト	9日 ごはん 豆腐のツナ焼き キャベツのごま和え 味噌汁 （南瓜・玉葱） 果物 牛乳・ビスケット 山ぶどうゼリー	10日 肉味噌スパゲティ 麦茶 キャベツコーン和え 果物 牛乳 せんべい
12日 スポーツの日	13日 ごはん チャプチェ 大根サラダ 麦茶 果物 牛乳 南瓜ドーナツ	14日 ごはん 豚肉の生姜焼き もやしののり和え 味噌汁 （豆腐・しめじ） 果物 牛乳 ラスク	15日 ごはん ハヤシライス ほうれん草ごま和え 麦茶 果物 牛乳 きなこマカロニ	16日 お弁当日 ヨーグルト 鉄強化菓子	17日 わかめうどん じゃが芋含め煮 果物 牛乳 クラッカー
19日 ごはん 豚肉の香味焼き ひじきの五目煮 味噌汁 （玉葱・ほうれん草） 果物 牛乳 コーンフレーククッキー	20日 ごはん ポークカレー 小松菜中華和え 麦茶 果物 牛乳 小豆蒸しパン	21日 ふりかけごはん ひき肉入りオムレツ 青のりポテト 味噌汁 （長葱・麸） 果物 牛乳 ジャムスコーン	22日 醤油ラーメン ブロッコリー味噌マヨネーズ 果物 牛乳 フライドポテト	23日 ごはん 豆腐のツナ焼き キャベツのごま和え 味噌汁 （南瓜・玉葱） 果物 牛乳・ビスケット アップルゼリー	24日 肉味噌スパゲティ 麦茶 キャベツコーン和え 果物 牛乳 せんべい
26日 ごはん 鶏肉きのこ煮 小松菜のサラダ 味噌汁 （さつま芋・玉葱） 果物 鉄強化チーズ フルーツポンチ	27日 ごはん チャプチェ 大根サラダ 麦茶 果物 牛乳 南瓜ドーナツ	28日 ごはん 豚肉の生姜焼き もやしののり和え 味噌汁 （豆腐・しめじ） 果物 牛乳 ラスク	29日～ワクワク献立～ 五目ごはん （非常食用） さつま芋コロッケ ブロッコリーおかか和え 味噌汁 （ほうれん草・人参） 果物 牛乳 きなこマカロニ	30日 ごはん ほっけのカレー焼き 人参の鶏そぼろ煮 豆乳味噌汁 （小松菜・油揚げ） 果物 牛乳 ハロウィンクッキー	31日 ごはん きつねうどん ほうれん草お浸し 麦茶 果物 牛乳 ビスケット

10月13.27日の献立より『南瓜ドーナツ』のレシピをご紹介します

〈材料〉…幼児5人分

薄力粉	40g
ベーキングパウダー	1g
南瓜（皮・種除く）	80g
卵	30g
牛乳	25g
砂糖	20g

〈作り方〉

①南瓜は皮をむき適当な大きさに切り、茹でてつぶし冷ます

②小麦粉・ベーキングパウダーを合わせてふるう

③卵をよく泡立て（途中砂糖を2回に分けて加える）、①と牛乳を入れ混ぜ合わせる

④③に②を加えてヘラでサックリと切るように混ぜる

⑤④をスプーン等で落とし170℃～180℃で揚げ完成!!

