

2025年度

10月献立表

ぺんぎん・ひつじ・ごりら組

月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日
10月の果物 ・りんご ・梨 ・バナナ ・キウイ ・オレンジ ・パイナップル ・柿		チキンカツ ブロッコリーおかか和え オニオンコンスープ 果物 牛乳 ジャージャー麺	さつま芋のカレー 小松菜ツナ和え スープ (卵・小葱) 果物 牛乳・ビスケット アップルゼリー	たらの香味焼き 白菜しめじ和え 味噌汁 (油揚げ・玉葱) 果物 牛乳 ごまマフィン	ナポリタン 麦茶 白菜おかか和え 果物 牛乳 クラッカー
6日	7日	8日	9日	10日	11日
生揚げの和風あんかけ キャベツと胡瓜のごま酢和え 味噌汁 (チンゲン菜・麴) 果物 牛乳 お月見スイートポテト	醤油ラーメン ブロッコリーナムル 果物 牛乳 ジャムサンド	ハンバーグ 切干大根のサラダ 味噌汁 (南瓜・玉葱) 果物 ヨーグルト 鉄強化菓子	鮭チャンチャン焼き ブロッコリーマヨネーズ和え 味噌汁 (豆腐・わかめ) 果物 牛乳 チーズクッキー	豚肉のマーマレード焼き ほうれん草のサラダ クリームシチュー 果物 牛乳 きなこマカロニ	わかめうどん 青のりポテト 果物 牛乳 せんべい
13日	14日	15日	16日	17日	18日
スポーツの日	チンジャオロース 大根サラダ 味噌汁 (ふのり・麴) 果物 牛乳 南瓜ドーナツ	チキンカツ ブロッコリーおかか和え オニオンコンスープ 果物 牛乳 ジャージャー麺	さつま芋のカレー 小松菜ツナ和え スープ (卵・小葱) 果物 牛乳・ビスケット アップルゼリー	たらの香味焼き 白菜しめじ和え 味噌汁 (油揚げ・玉葱) 果物 牛乳 ごまマフィン	ナポリタン 麦茶 白菜おかか和え 果物 牛乳 クラッカー
20日	21日	22日	23日～わくわく献立～ ※主食不要	24日	25日
生揚げの和風あんかけ キャベツと胡瓜のごま酢和え 味噌汁 (チンゲン菜・麴) 果物 牛乳 スイートポテト	ツナ入りオムレツ チンゲン菜コーン和え 味噌汁 (大根・しめじ) 果物 牛乳 ジャムサンド	お弁当日 ヨーグルト 鉄強化菓子	納豆スパゲティ キャベツのサラダ スープ (わかめ・卵・ごま) 果物 牛乳 チーズクッキー	豚肉のマーマレード焼き ほうれん草のサラダ クリームシチュー 果物 牛乳 きなこマカロニ	わかめうどん 青のりポテト 果物 牛乳 せんべい
27日	28日	29日	30日	31日	
鶏肉のきのこ煮 甘酢キャベツ 豆乳味噌汁 (白菜・油揚げ) 果物 牛乳 ひじきおにぎり	チンジャオロース 大根サラダ 味噌汁 (ふのり・麴) 果物 牛乳 南瓜ドーナツ	ほっけの変わり揚げ キャベツのお浸し 味噌汁 (チンゲン菜・えのき) 果物 牛乳 つぶつぶコーンパン	豚肉の生姜焼き もやしののり和え 石狩汁 果物 牛乳 オレンジケーキ	ハヤシライス ほうれん草醤油和え スープ (もやし・わかめ) 果物 牛乳 ハロウィンクッキー	

～10月6日は十五夜です～



お月見のお供えといえば、月見だんごやススキを思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。十五夜は別名「芋名月」と呼ばれ、秋の収穫物である芋類をお供えする風習からそう呼ばれるようになりました。里芋やさつまいも、さらに旬の野菜や果物をお供えするには、農作物の豊作を願い、収穫に感謝する意味が込められています。

うさぎに見立てた『お月見スイートポテト』を提供します☆