



2023年度 10月予定献立表



幼保連携型認定こども園 明石南こどもの城

日	曜日	午前おやつ [3歳未満児]	昼食	午後おやつ	延長保育 間食
1	日				
2	月	クラッカー 牛乳	ごはん 鱈のカレームニエル バンサンスー ジャがいもみそ汁 オレンジ	チヂミ 牛乳	せんべい ほうじ茶
3	火	せんべい 牛乳	ごはん 豆腐のみそあんかけ もやし海苔和え かき玉汁 りんご	大学芋 牛乳	ポーロ ほうじ茶
4	水	クッキー ほうじ茶	栗ご飯 鱈の蒲焼風 牛肉と大根の煮物 すまし汁 バナナ	肉うどん ほうじ茶	せんべい 牛乳
5	木	せんべい オレンジジュース	焼きそば ミルクスープ パイン	芋ようかん 牛乳	ビスケット ほうじ茶
6	金	ウエハース ほうじ茶	いちごロールパン チーズオムレツ ブロッコリーソテー コーンスープ バナナ	ごはんお焼き ほうじ茶	クッキー カルピス
7	土	せんべい 牛乳	キーマカレー わかめスープ りんご	カステラ 牛乳	
8	日				
9	月		スポーツの日		
10	火	せんべい ヤクルト	ごはん 五目豆腐 ワンタンスープ キウイフルーツ	あずきケーキ 牛乳	せんべい ほうじ茶
11	水	ポーロ ほうじ茶	ごはん 豆腐入りミートローフ 切り干し大根サラダ あさりのみそ汁 柿	ピザトースト 牛乳	せんべい ほうじ茶
12	木	クッキー 牛乳	ハヤシライス 豆腐スープ りんご	野菜チップス 牛乳	クッキー ほうじ茶
13	金	せんべい 牛乳	レーズンパン かわいいのパン粉焼き コールスロー トマトスープ バナナ	ケチャップライス ほうじ茶	クラッカー カルピス
14	土	せんべい 牛乳	豆乳シーフードスパゲティ パンプキンサラダ パイン ほうじ茶	しらすおにぎり 牛乳	
15	日				
16	月	せんべい アップルジュース	ごはん 鱈のごま照り焼き 筑前煮 玉子とわかめのスープ オレンジ	チーズいもち 牛乳	せんべい ほうじ茶
17	火	せんべい 牛乳	ごはん 豆腐のみそあんかけ もやし海苔和え かき玉汁 りんご	大学芋 牛乳	ポーロ ほうじ茶
18	水	クッキー ほうじ茶	さつまいもご飯 鱈の蒲焼風 牛肉と大根の煮物 すまし汁 バナナ	肉うどん ほうじ茶	せんべい 牛乳
19	木	ビスケット 牛乳	麦ごはん 豚生姜焼き ナムル なめこ汁 パイン	クリームサンド 牛乳	クッキー ほうじ茶
20	金	ウエハース ほうじ茶	いちごロールパン チーズオムレツ ブロッコリーソテー コーンスープ バナナ	ごはんお焼き ほうじ茶	クッキー カルピス
21	土	ポーロ 牛乳	中華丼 春雨スープ りんご	ミニあんパン 牛乳	
22	日				
23	月	クラッカー 牛乳	ごはん 鱈のカレームニエル バンサンスー ジャがいもみそ汁 オレンジ	チヂミ 牛乳	せんべい ほうじ茶
24	火	せんべい 牛乳	ごはん 五目豆腐 ワンタンスープ キウイフルーツ	あずきケーキ 牛乳	せんべい ほうじ茶
25	水	ポーロ オレンジジュース	ごはん 豆腐入りミートローフ 切り干し大根サラダ あさりのみそ汁 柿	ピザトースト 牛乳	せんべい ほうじ茶
26	木	せんべい ほうじ茶	のり玉ふりかけごはん かわいいのパン粉焼き コールスロー トマトスープ バナナ	ケチャップライス ほうじ茶	クッキー 牛乳
27	金	ビスケット 牛乳	★ ごま塩ごはん さつまいも汁 みかん ★	マカロニきなこ 牛乳	クラッカー カルピス
28	土	せんべい 牛乳	豆乳シーフードスパゲティ パンプキンサラダ パイン ほうじ茶	しらすおにぎり 牛乳	
29	日				
30	月	せんべい 牛乳	ごはん 鱈のごま照り焼き 筑前煮 玉子とわかめのスープ オレンジ	チーズいもち 牛乳	せんべい ほうじ茶
31	火	クッキー ほうじ茶	ごはん かに玉風たまご焼き 春雨スープ 中華スープ バナナ	かぼちゃきなこ 牛乳	ポーロ ほうじ茶

※都合により献立は変更になることがありますので、ご了承ください。 ※おやつのおせんべい、ビスケット、クッキー等は、各メーカーの菓子類を提供しております。



【宮城県の郷土料理 ★仙台芋煮汁★】

芋煮汁は、里芋の収穫時期である10月頃からよく作られます。仙台芋煮は豚肉を使用し、味噌で味付けをするのが特徴です。他にも白菜、ごぼう、大根、人参、豆腐、きのこなど多くの食材を使用しています。園では、10月27日(金)に、ぽづら組遠足で収穫したさつまいもを使用し、芋煮会を行う予定です。



1ヶ月平均栄養価	☆エネルギー	☆たんぱく質	☆脂質	☆食塩相当量
3歳未満児	507kcal	19.9g	14.9g	1.3g
3歳以上児	591kcal	24.3g	17.2g	1.6g