



2024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

※ナッツ類全般は使用しておりません（くるみ、ピーカンナッツ、カシューナッツ、ピーナッツ、アーモンド等）



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	水	ビスケット 牛乳	焼きそば たまごスープ バナナ	キャロットケーキ 牛乳	クラッカー ほうじ茶
2	木	せんべい ほうじ茶	ごはん 高野豆腐のからあげ 金平ポテト 昆布のみそ汁 キウイフルーツ	ビーフンソテー 牛乳	ウエハース ほうじ茶
3	金	ウエハース ほうじ茶	ジャムコッパ チーズオムレツ ブロッコリーソテー 南瓜スープ バナナ	五平もち 牛乳	クッキー ほうじ茶
4	土	うんどうかい			
5	日				
6	月	せんべい ほうじ茶	お月見会 ★お月見カレー 春雨スープ うさぎりんご	★ムーンケーキ ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
7	火	クラッカー 牛乳	ごはん プリのごま照り焼き 根菜の煮物 かきたま汁 オレンジ	マカロニきなこ 牛乳	せんべい ほうじ茶
8	水	せんべい アップルジュース	ごはん 豆腐のきのこあんかけ ちくわ和え 大根のすまし汁 パイン	焼き芋 牛乳	せんべい ほうじ茶
9	木	クッキー ほうじ茶	さつま芋ごはん 鰯のかば焼き風 豚肉と厚揚げの煮物 高野豆腐のすまし汁 バナナ	きつねうどん ほうじ茶	クラッカー カルピス
10	金	せんべい 牛乳	黒糖パン カレイのパン粉焼 コールスロー トマトスープ りんご	ケチャップライス ほうじ茶	クッキー ほうじ茶
11	土	ボーロ 牛乳	中華丼 わかめスープ バナナ	ミニメロンパン 牛乳	
12	日				
13	月	スポーツの日			
14	火	クッキー ほうじ茶	ごはん 五目豆腐煮 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
15	水	せんべい 牛乳	ごはん たらの味噌マヨ焼き 金平レンコン わかめのすまし汁 バナナ	お麩ラスク 牛乳	クッキー ほうじ茶
16	木	ビスケット ほうじ茶	ごはん ミートローフ 切り大根サラダ あさりのみそ汁 柿	カレーチーストースト カルピス	ボーロ ほうじ茶
17	金	せんべい ほうじ茶	ツナマヨサンドといちごジャムサンド ハムサラダ ミルクスープ バナナ	五平もち ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
18	土	せんべい 牛乳	豆乳スパゲティ コンソメスープ パイン	カステラ 牛乳	
19	日				
20	月	ビスケット ほうじ茶	ごはん かに玉風たまご焼き ブロッコリーサラダ 豆乳スープ フルーツ缶	ビーフンソテー 牛乳	せんべい ほうじ茶
21	火	クラッカー 牛乳	ごはん プリのごま照り焼き 根菜の煮物 かきたま汁 オレンジ	チーズポテト 牛乳	せんべい ほうじ茶
22	水	せんべい アップルジュース	ごはん 豆腐のきのこあんかけ ちくわ和え 大根のすまし汁 パイン	フライドポテト 牛乳	せんべい ほうじ茶
23	木	クッキー ほうじ茶	さつま芋ごはん 鰯のかば焼き風 豚肉と厚揚げの煮物 高野豆腐のすまし汁 バナナ	きつねうどん ほうじ茶	クラッカー カルピス
24	金	せんべい 牛乳	芋煮会 ★ごま塩おにぎり 芋煮（さつま汁） みかん	かぼちゃクラッカーサンド 牛乳	クッキー ほうじ茶
25	土	ボーロ 牛乳	中華丼 わかめスープ バナナ	ミニメロンパン 牛乳	
26	日				
27	月	クラッカー 牛乳	鮭のカレームニエル バンサンスー 大根のみそ汁 パイン	チーズチヂミ 牛乳	せんべい ほうじ茶
28	火	クッキー ほうじ茶	ごはん 五目豆腐煮 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
29	水	ボーロ 牛乳	ハヤシライス 野菜スープ バナナ	野菜チップス 牛乳	クッキー ほうじ茶
30	木	ビスケット ほうじ茶	ごはん ミートローフ 切り大根サラダ あさりのみそ汁 柿	カレーチーストースト カルピス	ボーロ ほうじ茶
31	金	せんべい ほうじ茶	ツナマヨサンドといちごジャムサンド ハムサラダ ミルクスープ バナナ	卵チャーハン ほうじ茶	せんべい カルピス

※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。 ※おやつのはんぺい、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います。



★今月の行事食★

・6日(月)・・・お月見会

・24日(金)・・・芋煮会

”仙台芋煮”は、豚肉を使用して味噌で味付けをするのが特徴で、旬の秋の食材や豆腐などで具沢山に仕上げます。24日は園庭で盛大に芋煮会を行う予定です。



今月の平均栄養価

エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量

・3歳未満児 499kcal 19.7g 15.5g 1.4g

・3歳以上児 612kcal 24.4g 18.7g 1.5g