



10 月給食献立

たがみ台保育園 R7. 9. 30

日	曜	献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ
			赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食	
1 30	水 木	白身魚のピカタ風 ジャーマンポテト コンソメスープ	白身魚 ウインナー	ごはん じゃがいも	たまねぎ、にんじん キャベツ、小松菜	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	スキムミルク オレンジ ぼたぼた焼き
2 14	木 火	ヤンニョムチキン 白菜のナムル 豆腐とえのきの中華スープ	鶏肉、ちくわ 木綿豆腐、卵	ごはん 食パン	白菜、小松菜、にんじん えのき、たまねぎ	ごはん 	牛乳 べじたべる	スキムミルク ★ココアパン パイン缶
3 17	金	かぼちゃのシチュー コーンサラダ	ひき肉、鶏肉 ちくわ、ツナ	ロールパン	かぼちゃ、にんじん しめじ、キャベツ	ごはん 	牛乳 シガービス	ほうじ茶 ★おにぎり たくあん
4 18	土	鮭の西京焼き おからのポテサラ風 肉団子の和風スープ	鮭、おから 木綿豆腐	ごはん マヨネーズ じゃがいも	きゅうり、にんじん キャベツ、小松菜 たまねぎ	ごはん 	牛乳 白い風船	牛乳 厚切りバウムクーヘン 柿
6 27	月	ウインナーカレー ミモザサラダ	鶏肉、卵 ウインナー あずき	マヨネーズ ジャガイモ さつまいも	にんじん、たまねぎ キャベツ、ブロッコリー	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク ★うさぎ蒸しパン みかん缶
7 22	火 水	木須肉 わかめスープ ふりかけ	豚肉、卵	ごはん さつまいも	チンゲン菜、にんじん たまねぎ、たけのこ、大根	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク ★大学芋スティック もも缶
8 28	水 火	魚のフレーク揚げ マセドアンサラダ まるごと玉ねぎのスープ	白身魚 ヨーグルト ベーコン	ごはん コーンフレーク	にんじん、きゅうり たまねぎ、コーン	ごはん 	牛乳 べじたべる	スキムミルク おにぎりせんべい キウイ
9 23	木	豆乳クリームパスタ きのこのスープ	鶏肉 豆乳、牛乳	ごはん スパゲッティ	たまねぎ、しめじ ブロッコリー、えのき にんじん、キャベツ	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	スキムミルク オレンジ チョコイス
10 24	金	サバの竜田揚げ キャベツの和え物 にんじんの味噌汁	サバ、ハム 木綿豆腐、卵	ごはん マーガリン	キャベツ、にんじん もやし、たまねぎ	ごはん 	牛乳 ベジタベル	スキムミルク ★チーズケーキ パイン缶
11 20	土 月	麻婆丼 中華サラダ	ひき肉 ちくわ 木綿豆腐	ごはん	にんじん、たまねぎ ねぎ、もやし キャベツ、小松菜	ごはん 	牛乳 ビスケット	牛乳 バナナ オレオ
15 29	水	肉じゃが ねばねば和え	豚肉、納豆 かにかま	ごはん じゃがいも	にんじん、たまねぎ きぬさや、キャベツ	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク バナナ ココアクッキー（以上児） ウエハース（未満児）
16 31	木 金	レバーのからあげ カラフル和え さつまい	レバー 鶏肉、卵	ごはん さつまいも マーガリン	キャベツ、にんじん ごぼう、大根	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク ★じゃがりこ風 みかん缶
10/25（土）は愛情弁当の日です。 おかずの入ったお弁当の準備をお願いします。							牛乳 白い風船	スキムミルク りんご ポテコ

誕生会 21日（火）
トンカツ すまし汁
きのこの炊き込みご飯
にんじんとブロッコリーのツナサラダ
★ハロウィンプリン
★こもりクッキー

10月31日のハロウィンにおすすめのメニュー!!

材料
かぼちゃ（またはさつまいも）100g
バター50g 砂糖30g
ホットケーキミックス150g

作り方
①蒸したかぼちゃをつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜる。
②ホットケーキミックスを①に加えて混ぜる。
③薄くのばして型抜きする。
④フライパンで焼く。
お子様と一緒に是非クッキングしてみましょう



10月の離乳食献立表

たがみ台保育園 ひよこくみ

令和7年9月30日 発行

		後期食（9～11か月）	午後食
1 30	水 木	魚のキャロットソースがけ マッシュポテト コロコロスープ 全粥	オレンジ ミルク
2 14	木 火	豆腐ハンバーグ 白菜のサラダ たまねぎのスープ 全粥	りんご ミルク
3 17	金	かぼちゃのだし煮 キャベツサラダ 全粥	バナナ ミルク
4 18	土	鮭のポテト焼き 小松菜のサラダ 豆腐のスープ 全粥	オレンジ ミルク
6 27	月	さつまいもリゾット ブロッコリーサラダ 全粥	バナナ ミルク
7 22	火 水	鶏肉と野菜の炒め物 大根のスープ 全粥	オレンジ ミルク
8 28	水 火	白身魚のムニエル コロコロサラダ くたくた玉ねぎのスープ 全粥	りんご ミルク
9 23	木	あんかけうどん にんじんスープ 全粥	バナナ ミルク
10 24	金	さつまあげ風 キャベツの和え物 にんじんの味噌汁 全粥	オレンジ ミルク
11 20	土 月	鶏ささみと豆腐の丼物 もやしのサラダ 全粥	りんご ミルク
15 29	水	鶏じゃが やわらかサラダ 全粥	バナナ ミルク
16 31	木 金	鶏の照り焼き さつまいもの茶巾 味噌汁 全粥	りんご ミルク
21	火	ささみの塩焼き にんじんとブロッコリーのサラダ すまし汁 全粥	バナナ ミルク
25	土	愛情弁当の日 (主食・副食共に準備ください。お子様の食べやすい 大きさや量を調整してください。)	りんご ミルク

★ご家庭と連携を取りながら、一人ひとりのお子さんに合わせて進めてまいりたいと思っております。★

ビタミンを摂取して免疫力アップ!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。

たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。

また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。

ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。

