

*** 10月の献立表 ***

2025年度 多治見市若草保育園

にち	ようび	午前おやつ	おひるごはん	午後おやつ	未満児	
					エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
1	水	赤ちゃんせんべい 牛乳	さつま芋ご飯 ししゃも焼き きゅうりとワカメの酢の物 吸物 パナナ	米粉マカロニのきな粉和え 牛乳	439	1.4
2	木	鉄塩せん 牛乳	ご飯 焼き豆腐の野菜あんかけ ごぼうサラダ 赤だし	ココア蒸しパン 牛乳	511	1.6
3	金	バナナ 牛乳	ミートスパゲティ フレンチサラダ コンソメスープ	おにぎり 牛乳	478	1.7
4	土	せんべい 牛乳	弁当持参	クロワッサン 牛乳	289	0.4
5	日					
6	月	オレンジ 牛乳	ご飯 けいちゃん 南瓜サラダ のっぺい汁	さつまいもの茶巾 牛乳	520	1.1
7	火	おこめせん 牛乳	きのこちらし寿司 白菜のお浸し 吸物 パナナ	(未) りんごヨーグルト 牛乳	441	1.6
8	水	赤ちゃんせんべい 牛乳	ご飯 あじフライ サウザンアイランドサラダ きこのスープ	フルーツダイスゼリー 牛乳	500	1.4
9	木	むらさきいもせんべい 牛乳	ご飯 豚肉と小松菜の炒め物 じゃが芋の土佐和え 味噌汁	のり塩ボール 牛乳	429	1.5
10	金	鉄塩せん 牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き にんじんサラダ かみなり汁	じゃがもち(甘だれ) 牛乳	467	1.8
11	土	せんべい 牛乳	弁当持参	クロワッサン 牛乳	289	0.4
12	日					
13	月		スポーツの日			
14	火	おこめせん 牛乳	ケチャップライス コールスローサラダ きのこと大豆のスープ (以) 柿 (未) オレンジ	米粉のカップケーキ 牛乳	517	1.8
15	水	赤ちゃんせんべい 牛乳	ご飯 さわらの味噌漬焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	ヨーグルト和え 牛乳	468	1.5
16	木	鉄塩せん 牛乳	ご飯 厚揚げの煮付け じゃが芋の和風和え 赤だし	米粉の小倉蒸しパン 牛乳	469	1.7
17	金	バナナ 牛乳	ご飯 チンジャオロースー もやしと胡瓜の中華和え 中華スープ	チーズボンデ 牛乳	524	1.6
18	土	せんべい 牛乳	弁当持参	クロワッサン 牛乳	289	0.4
19	日					
20	月	むらさきいもせんべい 牛乳	ご飯 キーマカレー ポテトサラダ (以) りんご (未) オレンジ	れんこんチップス 牛乳	469	1.3
21	火	おこめせん 牛乳	ご飯 鶏肉の南部焼き風(白ごま) ブロッコリーのお浸し 赤だし	いもようかん 牛乳	475	1.3
22	水	赤ちゃんせんべい 牛乳	ご飯 さわらの竜田揚げ もやしの甘酢和え さつま汁	黒糖ボール 牛乳	492	1.3
23	木	鉄塩せん 牛乳	ご飯 鮭の西京焼き 小松菜のごま和え 吸物	りんごケーキ 牛乳	481	1.5
24	金	バナナ 牛乳	焼きそば ひじきのお浸し 豆腐のスープ	鬼まん 牛乳	505	2.2
25	土		うどん会			
26	日					
27	月	むらさきいもせんべい 牛乳	カレーピラフ 水菜と大根のサラダ じゃがいものスープ	さつま芋スティック 牛乳	430	1.3
28	火	オレンジ 牛乳	ご飯 さわらの照り焼き もやしとブロッコリーのごま酢和え 赤だし	チーズトースト青のり風味 牛乳	544	1.7
29	水	おこめせん 牛乳	ご飯 鮭の米パン粉焼き 水菜とキャベツのサラダ トマトスープ	焼き芋 牛乳	473	1.4
30	木	赤ちゃんせんべい 牛乳	ご飯 れんこん入りハンバーグ 大根サラダ 白菜のコンソメスープ	南瓜入り米粉蒸しパン 牛乳	482	1.7
31	金	鉄塩せん 牛乳	チキンライス 米粉マカロニサラダ 野菜スープ パナナ	国産やさいぜりー 牛乳	499	2.0

*都合により献立を変更する場合があります。

旬の食べ物

《さつまいも》

- 1日 さつま芋ご飯
- 6日 さつまいもの茶巾
- 21日 いもようかん
- 22日 さつま汁
- 24日 鬼まん
- 27日 さつま芋スティック
- 29日 焼き芋

《柿》

14日 (以上児)

《りんご》

20日 (以上児)

23日 りんごケーキ



たじみ健康ハッピープランイメージキャラクター

バック

行事食

30日 ハロウィン(31日): 南瓜入り米粉蒸しパン