



10月 献立表



献 第 7 号

令和7年9月25日

わかさ中央こども園

日	曜	献 立	主な材料	おやつ	上段：午前 下段：午後	3歳以上児 Kcal
1	水	お月見うどん、りんご 大豆とひじきのチーズ焼き	うどん、油揚げ、ほうれん草、卵/ひじき、大豆、豚挽肉 玉葱、チーズ	ぱりんこ お月見ゼリー✳		352
2	木	玄米ごはん、栗コロッケ ツナサラダ、わかめスープ	じゃが芋、栗/ツナ、キャベツ、きゅうり、コーン/わかめ 人参、豆腐、長葱	カルシウムせんべい 🐘 ゴーフレット ㊗		467
3	金	ハヤシライス、ビーンズサラダ ミニフィッシュ、お茶	豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース/大豆 人参、きゅうり、コーン、ツナ、ひじき	スティックパン 🐘 バナナ		530
6	月	こぎつねごはん おひたし、田舎汁	鶏挽肉、油揚げ、人参、枝豆/ほうれん草、もやし、人参 コーン/じゃが芋、大根、人参、長葱、しらたき、えのきたけ	味しらべ 原宿ドッグ 🐘		509
7	火	ごはん、イワシのみぞれ煮 磯香あえ、豚汁	イワシ、大根/ほうれん草、もやし、人参、塩昆布/豚肉 豆腐、白菜、しめじ、小松菜、人参、しらたき、じゃが芋	チーズ フルーチェ✳		539
8	水	塩焼きそば、さっぱりサラダ 中華風コーンスープ	焼きそば、豚肉、人参、キャベツ、玉葱、もやし、ピーマン /もやし、きゅうり、コーン、カニカマ/卵、コーン、小松菜 じゃが芋、長葱	ビスケット 🐘 しゃかしやか おにぎり✳		522
9	木	玄米ごはん、ユーリンチー 三色おひたし、春雨スープ	鶏肉、長葱/ほうれん草、ひじき、もやし、ハム/春雨、人参 ニラ、きくらげ、長葱	クラッカー 🐘 コーンポタージュ せんべい ㊗		465
10	金	豚とごぼうの柳川井 しらすあえ、なめこ汁	豚肉、ごぼう、人参、卵/しらす干し、キャベツ、きゅうり みかん缶/なめこ、人参、豆腐、長葱	星たべよ ヨーグルト		472
14	火	ごはん、秋ナスと油揚げの味噌汁 鮭のもみじ焼き、海苔酢あえ	ナス、人参、玉葱、えのきたけ、油揚げ/鮭、人参/もやし ほうれん草、ツナ、海苔	ベジたべる さつまいも茶巾 ㊗✳		462
15	水	あんかけ五目ラーメン かみかみあえ、ギョウザ	中華麺、豚肉、人参、白菜、長葱、チンゲン菜、かまぼこ きくらげ/小松菜、キャベツ、切干大根、人参、さきいか/ 豚挽肉、キャベツ	ピーチゼリー✳ いちごホイップ サンド 🐘✳		563
16	木	玄米ごはん、竹輪のスパイシー揚げ 野菜のごま酢あえ、すまし汁	竹輪/もやし、きゅうり、コーン、人参、ほうれん草、油揚げ /なると、わかめ、豆腐、長葱	鈴カステラ 🐘 梨		379
17	金	チーズ入りきりざいごはん おかかあえ、塩とり汁	納豆、人参、野沢菜、たくあん、チーズ/ほうれん草、もやし 人参、コーン/鶏肉、大根、人参、白菜、小松菜、かまぼこ	クッキー 🐘 つぶつぶ みかんゼリー✳		385
20	月	ごはん、青菜とコーンのスープ エビカツ、ごまだれサラダ	チンゲン菜、ベーコン、コーン、玉葱、じゃが芋/エビ/ 鶏ささみ、キャベツ、きゅうり、人参、もやし	野菜かりんとう 🐘 ぱりんこ		494
21	火	鶏ごぼうごはん なめたけあえ、けんちん汁	鶏肉、人参、ごぼう/ほうれん草、人参、もやし、なめたけ/ 人参、大根、じゃが芋、しらたき、油揚げ、干し椎茸、豆腐	マスカットゼリー✳ ロールケーキ 🐘		538
22	水	クリームスパゲティ レーズンサラダ、野菜スープ	スパゲティ、ベーコン、玉葱、人参、しめじ/キャベツ、人参 レーズン、きゅうり、コーン、ハム/ウインナー、白菜、人参 小松菜、長葱、コーン、豆腐	ゴーフレット 🐘 塩昆布おにぎり		581
23	木	玄米ごはん ニラ豚れんこん、さつま汁	ニラ、豚肉、れんこん/鶏肉、さつま芋、大根、人参、長葱 ごぼう、つきこん、しめじ、油揚げ	オレンジ さつま芋 蒸しパン ㊗✳		597
24	金	麻婆白菜丼、ダイコンサラダ かきたまスープ	白菜、人参、たけのこ、玉葱、干し椎茸、ニラ/大根、人参 きゅうり、コーン、カニカマ/卵、小松菜、豆腐、長葱	バウムクーヘン 🐘 柿		404
27	月	中華風ごはん、五色あえ 白菜と肉団子のスープ	豚肉、干し椎茸、人参、たけのこ/キャベツ、ほうれん草 大根、人参、ハム/ミートボール、白菜、人参、春雨、小松菜	ビスコ 🐘 とんがりコーン		382
28	火	ごはん、ひじきふりかけ カレー風味肉じゃが 野菜の香味あえ、お茶	ひじき、きくらげ、ゆかり/豚肉、じゃが芋、玉葱、人参 しらたき、グリーンピース/もやし、ほうれん草、しらす干し 卵	ジャムヨーグルト✳ フルーツポンチ✳		401
29	水	きのこうどん ピザポテト、オレンジ	うどん、鶏肉、しめじ、えのきたけ、なめこ、油揚げ、人参 ほうれん草/じゃが芋、玉葱、ピーマン、豚挽肉、チーズ	ミニサラダ ドーナッツ 🐘		579
30	木	玄米ごはん、タラのごまフライ 和風れんこんサラダ、えのき汁	タラ/れんこん、キャベツ、小松菜、しらす干し、海苔/卵 えのきたけ、わかめ、油揚げ、長葱	源氏パイ 🐘 さつま芋クラスク✳		499
31	金	人参ピラフ、しょうゆフレンチ かぼちゃのカレーシチュー	人参、玉葱、ウインナー/キャベツ、人参、きゅうり ほうれん草、カニカマ、みかん缶/ベーコン、かぼちゃ、玉葱 人参、マカロニ	ぶどうゼリー✳ かぼちゃカップ ケーキ ㊗✳		514

※誕生会のおやつは、次の日に提供します。

※午前おやつは未満児のみ提供します。

※㊗はスキムミルク、🐘は牛乳、✳は手作りおやつの日。

《脂質 12.2g/タンパク質 18.4g/塩分 2.1g 一か月平均値》

(脂：11.3～17.0g/ タ：16.6～22.5g/塩：2.1g未満 一か月目標量)

～地産地消について～

地産地消とは、地元で作られた食材をその地元で消費することです。
園でも地元の食材を多く使用し、給食を作るよう心がけています。
見附市では、さつま芋（みつけレディ）、ニラ（ニラみつけ）が特産です。
23日（木）は、地産地消の取り組みとして見附の特産品を使用した給食
とおやつを提供します。お楽しみに♪

～新米の季節になりました～

新米はツヤのある白色で柔らかく粘りがあり、香りも豊かです。
上手に炊いて、美味しくいただきましょう！

《新米を美味しく味わうコツ》

- ・とぎ方：米が柔らかいので、すばやく優しくとぐ。
- ・水加減：米の水分が多いので、いつもより少し少なめにする。
- ・コメの保存方法：しっかり密封し、涼しい場所で保管する。

