献立予定表

加布里保育園
令和7年 10 月

日付	曜日	メニュー	主食	主な材料	3時 おやつ	3歳未満児 10 時おやつ	離乳食
1	水	★さかなのマリネ しめじのチキンスープ トマト	ごはん	まだら 小麦粉 鶏卵 粉ﾁｰｽﾞ ﾊﾟｾﾘ 鶏肉 春雨 しめじ 玉ねぎ 胡麻油	スキムミルク ☆かぼちゃのケーキ	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ にざかな ふのすましじる
2	木	ハンバーグ あおのりポテト コーンチャウダー	ごはん	合挽肉 パン粉 鶏卵 牛乳 玉ねぎ 人参 ﾋﾟｰﾏﾝ 水煮大豆 じゃが芋	スキムミルク ☆クレープ	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ じゃがいものにもの やさいチャウダー
3	金	♪★さかなのタンドリーふう パスタサラダ キャベツスープ	ごはん	鮭 カレー粉 ヨーグルト パン粉 パスタ 胡瓜 ベーコン 鶏卵	☆ミルクもち	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ かぼちゃのにもの キャベツスープ
4	土	なっとくどん はんぺんのすましじる なし	むぎごはん	豚挽肉 納豆 こねぎ はんぺん 玉ねぎ 人参 なし おしむぎ きび砂糖	しはんがし	ぎゅうにゅう たまごボーロ	にこみうどん さつまいものにもの ヨーグルト
6	月	ベーコンエッグ とうふのみそしる ブロッコリーのにびたし	♪ひじきめし	ベーコン 鶏卵 豆腐 玉ねぎ こねぎ ブロッコリー ひじき つきこんにゃく	ココア いりこ チーズ ポテコ	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ ブロッコリーのにもの とうふのみそしる
7	火	★さつまあげ だいこんサラダ ふのすましじる	なっとうごはん	すり身 玉ねぎ 人参 ピーマン 片栗粉 合味噌 白胡麻 わかめ 麩	スキムミルク ☆バナナケーキ	りんごジュース コロン	おかゆ さつまいものにもの ふのすましじる
8	水	キャベツとはるさめのいためもの ちゅうかふうコーンスープ オレンジ	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 ニラ キャベツ 春雨 鶏卵 コーンクリーム コーン	スキムミルク ☆マーブルクッキー	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にざかな にんじんスープ オレンジ
9	木	★さかなのごまマヨやき わかめのすましじる りんご	ごはん	鮭 玉ねぎ しめじ こねぎ マヨネーズ わかめ 人参 深ねぎ りんご	スキムミルク ☆おふのラスク	ぎゅうにゅう アンパンマンビスケット	おかゆ さといものにもの あおなのスープ
10	金	ぶたじる キャベツのうめマヨサラダ えだまめ	のりごはん	豚肉 さつま芋 玉ねぎ ごぼう 人参 大根 こねぎ キャベツ ツナ 梅干し	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ かぼちゃのうまに ぐだくさんみそしる
11	土	きつねうどん にまめ みかん	うどん	うどん 玉ねぎ 人参 干し椎茸 深ねぎ いなり揚げ みかん 煮豆	しはんがし	ぎゅうにゅう こつぶっこ	おかゆ にんじんのにもの そうめんのすましじる
13	月	**たいいくのひ**					
14	火	【おたんじょうかい】しおからあげ かぼちゃのポタージュ なし	ナポリタン	鶏肉 にんにく 生姜 南瓜 玉ねぎ 牛乳 ウインナー ピーマン トマト缶	りんごジュース ☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ かぼちゃのポタージュ だいこんのにもの ヨーグルト
15	水	★さけのクリームソースかけ チンゲンサイのスープ オレンジ	ごはん	鮭 しめじ 玉ねぎ 牛乳 小麦粉 チンゲン菜 人参 椎茸 えのき	☆フルーツゼリー	りんごジュース エースコイン	おかゆ じゃがいものにもの チンゲンサイスープ
16	木	やきにくふういため えのきのすましじる りんご	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ えのき わかめ りんご しょうゆ いりこ	スキムミルク ☆キャロットケーキ	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	おかゆ こうやどうふのふくめに あおなスープ
17	金	★さかなのみぞれあえ きのこのみそしる えだまめ	ごはん	まだら 大根 椎茸 こねぎ しめじ エリンギ えのき 玉ねぎ 枝豆 味噌	スキムミルク ☆ホロホロクッキー	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さかなのみぞれに たまねぎのみそしる
18	土	あんかけチャーハン あげちくわ パイナップル	チャーハン	豚挽肉 鶏卵 玉ねぎ 人参 カニカマ 白菜 生姜 ちくわ 青のり	しはんがし	ぎゅうにゅう オレンジ	おかゆ さつまいものにもの ふのすましじる
20	月	グラタン はくさいスープ みかん	チキンライス	鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー 牛乳 マカロニ 白菜 こねぎ	ココア いりこ りんご おさつスナック	ぎゅうにゅう プリッツ	おかゆ かぼちゃのにもの はくさいスープ みかん
21	火	★さかなのちゅうかあげ たまごスープ ブロッコリーのこんぶあえ	ごはん	まだら 白ごま にんにく 鶏卵 人参 小松菜 玉ねぎ ブロッコリー	スキムミルク ☆シュガークッキー	りんごジュース ポテロング	おかゆ にざかな ブロッコリーのスープ
22	水	ちくぜんに ネバネバあえ キウイ	ごはん	鶏肉 人参 里芋 蓮根 糸こんにゃく 椎茸 大根 納豆 にら もやし	スキムミルク ☆むしパン	ぎゅうにゅう プライムクラッカー	おかゆ ちくぜんに なっとうのスープ
23	木	★さかなのようふうやき じゃがいものみそしる えだまめ	ごはん	鮭 玉ねぎ ピーマン コーン マヨネーズ じゃが芋 こねぎ イナリ揚げ	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ベジたべる	おかゆ ささみのにもの じゃがいものスープ
24	金	**おべんとうじさんび**			スキムミルク ☆スイートポテト	ぎゅうにゅう ぽたぽたやき	おかゆ とうふハンバーグ ふのすましじる
25	土	ぶたどん きびなごのからあげ オレンジ	むぎごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 深ねぎ 椎茸 鶏卵 きびなご 片栗粉 おしむぎ	しはんがし	ぎゅうにゅう アンパンマンせんべい	にこみうどん さつまいものにもの オレンジ
27	月	★さかなのトマトソースかけ コンソメスープ りんご	ごはん	まだら トマト バジル 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ ベーコン りんご	ミロ アルフォート いりこ バナナ	りんごジュース バニラロアンヌ	おかゆ にざかな オニオンスープ
28	火	チーズオムレツ なっとうじる えだまめ	ごましそごはん	鶏肉 鶏卵 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー 人参 チーズ 納豆 こねぎ	スキムミルク ☆ラミントン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さといものにもの パスタスープ
29	水	やさいいため わかめスープ オレンジ	ごはん	豚肉 キャベツ もやし 人参 角天 わかめ 深ネギ 春雨 オレンジ	スキムミルク ☆ハロウィンクッキー	ぎゅうにゅう あげせん	おかゆ さつまいものにもの やさいスープ オレンジ
30	木	さつまいものてんぷら もやしのごまあえ かまぼこのすましじる	★すこずし	うなぎ さつまいも あおのり 紅生姜 鶏卵 人参 もやし イナリ揚げ	スキムミルク ☆マドレーヌ	ぎゅうにゅう アスパラガス	おかゆ じゃがいものにもの なっとうじる
31	金	パンプキンカレー かいそうのすみそあえ トマト	ざっこくごはん	鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 にんにく わかめ キャベツ 白ごま	スキムミルク ミニキャラメルコーン	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ かぼちゃのにもの そうめんのすましじる

※ メニューは材料入荷の都合により変更となる場合があります。
※ ☆は手作りおやつの日、♪は新メニュー、★は魚類の主菜料理です。
※ 揚げ物に中心温度を計るための穴が空いているものがありますが品質には問題ありません。
※ 延長保育のおやつは基本的におにぎりです。

楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか？」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

愛媛県の家庭料理

ひじき飯

松山特産のひじきと油揚げ、野菜、こんにゃくなど具だくさん！しょうゆ味の炊き込みご飯です。

材料（1 人分）

乾燥ひじき	2 g
にんじん	5 g
干し椎茸	0．5 g
つきこんにゃく	8 g
油揚げ	1 g
鶏モモ肉	10 g
サラダ油	0．3 g
むき枝豆	5 g
A　酒	2 g
A　薄口しょうゆ	7 g
A　きび砂糖	0．5 g
A　塩	0．1 g
米	72 g
水	78 g

作り方

1，ひじきは水でもどしておく。にんじんは細切りにする。干し椎茸は水戻しして、薄切りにする。つきこんにゃくは２ｃｍ長さに切り、下茹でしてアクをとる。油揚げは１ｃｍ幅に切る。

2，鶏モモ肉はひとくち大のそぎ切りにする。

3，鍋にサラダ油を熱し、２を入れて肉の色が変わるまで炒める。

4，３に１とむき枝豆を加え、炒める。Ａを加え混ぜ合わせる。

5，炊飯器に米を入れ、４、水を加えて炊飯する。