

10月《今月の目標》
『しんまいを
たべましょう!』



10月の予定献立表
2025年度

牛津ルーテルこども園

日	曜	献立	献立材料名			3時 おやつ	備考
			黄 もりもり力が出る 食べ物	赤 ぐんぐん大きくなる 食べ物	緑 元気な体になる 食べ物		
1	水	ご飯・豚肉の生姜焼き・ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁・果物	米	豚肉・厚揚げ・わかめ	人参・玉葱・ごぼう きゅうり・小葱・果物	塩チョコクッキー 牛乳	
2	木	ご飯・麻婆豆腐・ナムル・かきたま汁・果物	米	豚ミンチ・豆腐・卵	人参・玉葱・しいたけ きゅうり・もやし・果物	大学芋 牛乳	
3	金	ご飯・鮭のコーンマヨ焼き・大豆とひじきの五目煮 わかめスープ・果物	米・こんにやく	魚・大豆・ひじき わかめ・油揚げ	人参・ごぼう・玉葱・コーン 小葱・果物	メロンパントースト 牛乳	
4	土	小松菜チャーハン・マセドアンサラダ・果物・牛乳	米・じゃがいも	鶏肉・ツナ・牛乳	小松菜・玉ねぎ・人参 きゅうり・コーン・果物	ビスケット 牛乳	
6	月	かしわうどん・卵焼き・果物・牛乳	うどん麺	鶏肉・薄揚げ 卵・カニカマ・牛乳	人参・玉葱・ごぼう 小葱・果物	小松菜とそぼろの おにぎり	
7	火	ご飯・赤魚の甘酢あんかけ・和風サラダ あおさのみそ汁・果物	米	魚・あおさ・豆腐	人参・玉葱・えのき・ピーマン きゅうり・キャベツ・小葱・果物	じゃがいも餅 牛乳	
8	水	ハヤシライス・マセドアンサラダ・果物・牛乳	米・じゃがいも	豚肉・ツナ・牛乳	人参・玉葱 きゅうり・コーン・果物	せんべい 牛乳	みそ作り(年長児)
9	木	ご飯・鶏の照り焼き・ひじきとごぼうのサラダ さつまいものみそ汁・果物	米・さつまいも	鶏肉・ひじき・油揚げ	人参・玉葱・ごぼう・きゅうり キャベツ・小葱・果物	いちご蒸しパン 牛乳	
10	金	ご飯・鯖の塩焼き・豚肉と小松菜のきんぴら 豆腐とえのきのすまし汁・果物	米	魚・豚肉・豆腐	小松菜・ごぼう・人参 玉葱・えのき・小葱・果物	ウインナーパイ 牛乳	
11	土	豚丼・和風サラダ・果物・牛乳	米	豚肉・ささみ・牛乳	人参・玉ねぎ・キャベツ きゅうり・果物	ビスケット 牛乳	
14	火	焼きそば・高野豆腐の卵とじ・果物・牛乳	焼きそば麺	豚肉・高野豆腐 卵・牛乳	人参・玉葱・キャベツ もやし・しいたけ・果物	わかめおにぎり	
15	水	ご飯・鮭のみそマヨ焼き・かぼちゃサラダ キャベツスープ・果物	米	魚・チーズ・豚肉	かぼちゃ・人参・きゅうり キャベツ・小松菜・もやし・果物	さつまいもクッキー 牛乳	
16	木	ご飯・鶏肉のマーメレード焼き・スパゲティサラダ 卵とわかめのスープ・果物	米・スパゲティ麺	鶏肉・ハム わかめ・卵	きゅうり・人参・コーン 玉葱・えのき・果物	パバロア	
17	金	ご飯・ハンバーグ・和風サラダ 厚揚げのみそ汁・果物	米	合ミンチ・豆腐 厚揚げ	人参・玉葱・きゅうり キャベツ・小葱・果物	ロシアンクッキー 牛乳	
18	土	チキンライス・ツナサラダ・果物・牛乳	米	鶏肉・ツナ・牛乳	人参・玉葱・きゅうり キャベツ・コーン・果物	ビスケット 牛乳	
20	月	ミートソーススパゲティ・ハーブポテト・果物・牛乳	スパゲティ麺 じゃがいも	合ミンチ・牛乳	人参・玉葱・しいたけ なす・果物	ツナおにぎり	
21	火	ご飯・赤魚の竜田揚げ・きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁・果物	米・こんにやく	魚・豆腐・わかめ	人参・ごぼう・玉葱・枝豆 小葱・えのき・果物	ショートブレッド 牛乳	つぼみサークル
22	水	ご飯・ポークチャップ・マセドアンサラダ あおさのすまし汁・果物	米・じゃがいも	豚肉・大豆 あおさ・豆腐	人参・玉葱・きゅうり コーン・果物	ごまチーズスコーン 牛乳	
23	木	ロールパン・ミートローフ 具だくさんスープ・果物・牛乳	パン	合ミンチ・豆腐 大豆・鶏肉	玉葱・人参・キャベツ もやし・コーン・果物	バナナケーキ 牛乳	
24	金	♥ お弁当の日 ♥	♥	♥	♥	せんべい 牛乳	
25	土	ハヤシライス・コールスローサラダ・果物・牛乳	米	牛肉・牛乳	人参・玉葱・きゅうり キャベツ・コーン・果物	ビスケット 牛乳	
27	月	きつねうどん・棒棒鶏サラダ・果物・牛乳	うどん麺	薄揚げ・わかめ ささみ・牛乳	玉葱・人参・きゅうり もやし・果物	鮭おにぎり	
28	火	ご飯・鯖のラヴィコット・擬製豆腐・沢煮椀・果物	米	魚・豆腐・鶏ミンチ 卵・豚肉	玉葱・トマト・パセリ・人参 しいたけ・ごぼう・えのき・小葱・果物	ぐるぐるきなこパイ 牛乳	
29	水	ご飯・チキン南蛮・ごぼうサラダ・豆乳みそ汁・果物	米	鶏肉・ささみ	きゅうり・パセリ・人参・ごぼう きゅうり・もやし・玉葱・小葱・果物	マーブルケーキ 牛乳	
30	木	カレーライス・キャベツと卵のサラダ・果物・牛乳	米・じゃがいも	豚肉・卵・ハム・ツナ	玉葱・キャベツ・人参 きゅうり・果物	キャラット クッキー・牛乳	運動会総練習
31	金	🎃 ハロウィンメニュー 🎃	🎃	🎃	🎃	🎃	

※アレルギーのお子様はアレルゲン除去食となります。(医師の指示書提出の方)

※離乳食は個人の成長に合わせて進めていきます。(0歳児)

※3時のおやつは全員ではありません。 ※土曜日、1号は休みです。

※未満児の給食は、0歳児は離乳食、1歳児はおじや食、2歳児は幼児食です。

3歳以上児に使用している食材の中から、個人や年齢に合わせたものを使って作っています。

暑い夏も終わり、ようやく秋ですね。さつまいもが美味しい季節がやってきました。さつま芋には、食物繊維が多く含まれており、便秘解消に役立ちます。また、料理はもちろんおやつにも使いやすい食材です。

今月は、さつま芋クッキーのレシピを紹介します。さつま芋の甘みとバターサクサク食感がとても美味しいおやつです。ぜひ、お家でも作って、秋の味覚を味わってください♡

さつま芋クッキー

【材料(作りやすい分量)】

- ・薄力粉…100g
- ・バター…72g
- ・粉糖…28g
- ・牛乳…3.5g
- ・さつま芋…50g



作り方

- ①バターは室温に戻しておく。さつま芋はレンジで加熱し、つぶしておく。
- ②ボウルに、クリーム状にしたバターと粉糖を入れ、よく混ぜる。
- ③小麦粉をふるいながら入れ、混ぜたら牛乳を加えて、生地をまとめる。
- ④さつまいもを生地に混ぜる。
- ⑤棒状にしてラップで包み、冷凍庫で30分ほどねかせる。
- ⑥1cm幅に切り、170℃のオーブンで15分程度焼いて、完成！

