令和4年度

10月 予定献立表

新城こども園

日	行事	献立名	おもな調理法	食品名 からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	おやつ 午前（未満児）	おやつ 午後
1 （土）		親子遠足 ※お弁当・水筒・おやつの準備をお願いします！							
3 （月）		ポークカレー ハムサラダ バナナ	煮	豚肉 ロースハム	こめ じゃが芋 油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ レタス 人参 きゅうり コーン缶 バナナ	カレールウ	牛乳 ボーロ	スキムミルク ココアスコーン
4 （火）		ご飯/豚レバーのバーベキューソース 春雨サラダ キャベツの味噌汁/梨	揚	レバー ロースハム 卵 いりこ みそ	こめ/片栗粉 油 春雨 三温糖 ごま油 ごま	きゅうり えのき キャベツ 玉ねぎ こねぎ/なし	焼肉のたれ 酢 鶏ガラ	牛乳 ウエハース	スキムミルク アップルトースト
5 （水）	クッキング（たんぽぽ）	おにぎり/ちゃんぽん さつまいもサラダ オレンジ	煮	豚肉 かまぼこ ロースハム	こめ/中華麺 油 さつまいも マヨネーズ	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし コーン缶 きゅうり りんご 玉ねぎ オレンジ	白湯	牛乳 ゼリー	スキムミルク クッキー
6 （木）	クッキング（ひまわり）	ご飯/コロッケ もやしのスープ りんご	揚	豚ひき肉 たまご	こめ/じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン缶 もやし 人参 えのき こねぎ りんご	ソース コンソメ	牛乳 ビスケット	スキムミルク きなこマカロニ
7 （金）	誕生会	ピラフ/白身魚フライ スパゲティサラダ コーンスープ/フルーツケーキ	揚	カレイ たまご ロースハム たまご	こめ バター/小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ スパゲティ マヨネーズ じゃが芋 片栗粉/カステラ ホイップ	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり レタス 人参 玉ねぎ コーン・クリーム缶/みかん缶 キウイ	コンソメ こしょう ケチャップ 淡口醤油 淡口醤油	ビスケット	スキムミルク ぎょうざピザ
8 （土）		ご飯/五目ビーフン さといもの味噌汁 キウイ	炒	豚ひき肉 たまご 厚揚げ いりこ みそ	こめ/ビーフン 油 さといも	人参 玉ねぎ ピーマン 玉ねぎ しめじ こねぎ キウイ	淡口醤油	牛乳 ビスコ	スキムミルク ◎雪の宿
10 （月）	祝日	スポーツの日							
11 （火）		ご飯/豆腐ナゲット 小松菜のナムル わかめスープ/オレンジ	揚	豆腐 鶏ひき肉 ロースハム わかめ 卵 いりこ	こめ/小麦粉 マヨネーズ 油 ごま油 ごま 三温糖 じゃが芋	小松菜 きゅうり コーン缶 にんにく えのき 人参 玉ねぎ/オレンジ	ケチャップ 濃口醤油 淡口醤油	牛乳 アスパラガス	ココアミルク フレンチトースト
12 （水）	クッキング（さくら）	さつま芋ご飯 魚のもみじ焼き/海藻サラダ ナスの味噌汁/バナナ	焼	カレイ/カニカマ わかめ 豆腐 いりこ みそ	こめ さつまいも マヨネーズ/ごま油 ごま	人参/きゅうり レタス 人参 なす 玉ねぎ しめじ こねぎ/バナナ	食塩 こしょう めんつゆ	牛乳 せんべい	みかんゼリー ◎クッキー
13 （木）		タコライス 野菜スープ りんご	炒	合いびき肉 チーズ	こめ じゃが芋	玉ねぎ レタス トマト 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン缶 りんご	ケチャップ ソース カレー粉 コンソメ	牛乳 ビスケット	スキムミルク 黒糖蒸しパン
14 （金）		ご飯/豚肉と根菜のみそ煮 中華スープ キウイ	煮	豚肉 厚揚げ みそ かにかま たまご	こめ/里芋 こんにゃく 三温糖	大根 人参 ごぼう れんこん 人参 玉ねぎ しめじ コーン缶 深ネギ もやし キウイ	濃口醤油 中華だし 淡口醤油	牛乳 バナナ	スキムミルク スイートポテト
15 （土）		ご飯/切干大根の炒め煮 そーめん汁 バナナ	煮	さつま揚げ たまご かまぼこ いりこ	こめ/三温糖 そうめん	切干大根 人参 ピーマン 人参 こねぎ バナナ	淡口醤油 淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク ◎えびせん

10月は親子遠足やハロウィンなどお楽しみの行事があります。季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。秋のおいしい味覚（さけ・さば・さんま・さつま芋・さといも・きのこ類・ぶどう・りんごなど）をたくさん味わい、かぜに負けない身体を作り、元気に過ごしましょうね♪

食育活動・クッキング（マーク）

＊10月はさくらぐみ・ひまわりぐみ たんぽぽぐみです＊

○5日たんぽぽぐみ（クッキー）
○6日ひまわりぐみ（コロッケ）
○12日さくらぐみ（さつま芋ご飯）

（お知らせとお願い）

☆1日は親子遠足です。お弁当とおやつ、水筒の準備をお願いします！
☆7日は誕生会です。
☆28日はハロウィンです。

※3時のおやつの◎マークは市販のお菓子です。
※0才児の給食・おやつは離乳食の進み具合や月齢に応じて提供しています。
※☆マークはカミカミメニューです。
※マークは食育活動です。
※予定献立表は裏面に17日から31日までを記載してあります。
※都合により献立が変更になる場合がありますので

日	行事	献　立　名	おもな調理法	食品名 からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	おやつ 午前（未満児）	おやつ 午後
17 （月）	報恩の日	おにぎり/カレーうどん なます 梨	煮	油揚げ	こめ／うどん 三温糖　ごま	玉ねぎ　しめじ　人参 こねぎ 人参　大根 梨	カレールウ 酢　淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク ヨーグルト マフィン
18 （火）		ご飯/鮭の塩焼き ゴマネーズ 春雨スープ/りんご	焼	鮭 ツナ缶 いりこ　たまご	こめ／ ごま　マヨネーズ はるさめ	大根　人参　きゅうり 人参　えのき　しめじ　白菜/りんご	食塩 淡口醤油	牛乳 サブレ	スキムミルク メロンパン トースト
19 （水）		ご飯/チキン南蛮（タルタル） キャベツの味噌汁 オレンジ	揚	鶏肉　たまご 油揚げ　いりこ　麦みそ	こめ/小麦粉　三温糖　油　マヨネーズ	きゅうり　玉ねぎ えのき　キャベツ　玉ねぎ こねぎ オレンジ	酢　淡口醤油	牛乳 せんべい	フルーツ ヨーグルト ◎ビスケット
20 （木）		ご飯/こんさいハンバーグ ポテトサラダ ジュリエンヌスープ/バナナ	焼	合いびき肉　牛乳　卵	こめ/小麦粉　パン粉　三温糖 じゃが芋　マヨネーズ ベーコン	玉ねぎ　ごぼう　れんこん 人参 きゅうり　人参　コーン缶 レタス キャベツ　人参　セロリー みずな/バナナ	濃口醤油 みりん コンソメ	牛乳 クッキー	スキムミルク ワッフル
21 （金）		ご飯/牛肉とごぼうの煮物 ポトフ風スープ キウイ	煮	厚揚げ ウィンナー　鶏肉	こめ/しらたき　ごま　油　三温糖 じゃが芋	ごぼう　人参 大根　玉ねぎ　人参 キウイ	淡口醤油 濃口醤油 コンソメ	牛乳 ゼリー	スキムミルク 大学いも
22 （土）	半日保育	パン ミートスパゲティ たまごスープ/ゼリー	炒	豚ひき肉 いりこ　たまご	コッペパン スパゲティ　小麦粉　油 ゼリー	玉ねぎ　人参　トマト缶 しめじ　コーン缶　玉ねぎ 人参　こねぎ	コンソメ ケチャップ 淡口醤油		
24 （月）		ご飯/マカロニグラタン 豆腐とわかめと卵のスープ オレンジ	煮	牛乳　チーズ 豆腐　わかめ　たまご いりこ	こめ/マカロニ　ベーコン　小麦粉　バター	しめじ　玉ねぎ　コーン缶 えのき　玉ねぎ　人参 オレンジ	コンソメ こしょう 淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク ☆あまいもポテト
25 （火）		ご飯/チキンチャップ 豆腐の味噌汁 梨	焼	鶏肉 豆腐　いりこ　みそ	こめ/小麦粉　油　はちみつ	にんにく　レタス　トマト 玉ねぎ　はくさい　しめじ こねぎ 梨	ケチャップ 濃口醤油　酒	牛乳 サブレ	スキムミルク ふくれ菓子
26 （水）		ご飯/炒り豆腐 野菜スープ バナナ	炒	竹輪　たまご	こめ/三温糖　油 じゃが芋　ベーコン	人参　玉ねぎ　ピーマン キャベツ　コーン缶　玉ねぎ 人参 バナナ	淡口醤油 コンソメ	牛乳 アスパラガス	ココアミルク ☆シュガートースト
27 （木）	リハーサル	ご飯/シュウマイ 白菜のごま和え しめじの味噌汁/キウイ	蒸	豚ひき肉　むきエビ ツナ缶 豆腐　いりこ　みそ	こめ/かたくり粉　シュウマイの皮　三温糖　ごま油 ごま　マヨネーズ	しいたけ　玉ねぎ　コーン缶 はくさい　人参 しめじ　玉ねぎ　こねぎ	濃口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク たまごサンド
28 （金）	ハロウィン	ハロウィンライス 魚のピカタ/グリーンポテト スープ/おばけちゃんゼリー	焼・炒	豚ひき肉　のり カレイ　卵 ホイップ	こめ　油 小麦粉/じゃが芋　マヨネーズ ブドウゼリーの素	玉ねぎ　人参　ピーマン 青のり コーン・クリーム缶　玉ねぎ 人参	こしょう ケチャップ こしょう　トンカツソース クリームシチュー	牛乳 ビスコ	スキムミルク パンプキンパイ
29 （土）		ご飯/ひじきと大豆の煮物 豚汁 バナナ	煮	鶏もも　ひじき　大豆 豚肉　厚揚げ　みそ	こめ/油　三温糖 里芋	人参　ピーマン 人参　ごぼう　大根　こねぎ バナナ	淡口醤油 濃口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク ◎クッキー
31 （月）		ご飯/麻婆豆腐 花ふ汁 りんご	煮	豚ひき肉　豆腐 しらす干し　たまご いりこ	こめ/三温糖　片栗粉　油 花ふ	人参　椎茸　筍　しょうが にんにく　ねぎ　玉ねぎ 人参 りんご	中華だし 濃口醤油 淡口醤油	牛乳 クッキー	スキムミルク ロールケーキ

＜梨のソルベ＞

（材料約4人分）

梨	1個
レモン汁	小さじ2
砂糖	大さじ2
水	大さじ2

（作り方）

①梨は皮をむき半分は5㎜程度のコロコロに切ります。
　残りの半分はすりおろします。
②ボウルに①の梨を全て入れて、残りの材料(レモン果汁、
　砂糖、水)を入れ、砂糖が溶けるまでスプーン等で
　混ぜます。
③②をタッパー等に入れ、冷凍庫で冷やします。
　少し固まった時に冷凍庫から出してかき混ぜて、
　また冷凍庫で冷やす、を数回繰り返し行います。
　好みの固さになったら完成です！！

９月にさくらぐみのクッキングで作った梨のソルベのレシピを紹介します！簡単にできて、とっても好評だったので、ご家庭でも子どもさんと一緒に作ってみてくださいね♪