

令和 7年



献立予定表

今福こども園

日 曜	副 食 共 通	食 通	お や つ		離乳食	行 事
			10時(未満児)	3時(共通)		
1 水	高野豆腐の卵とし そうめん汁		ヨーグルト	かき氷	豆腐の鶏そぼろあんかけ そうめん汁	
2 木	アジのごま味噌焼き,酢の物,果物 春雨スープ		ビスコ 牛乳	パウンドケーキ 牛乳	白身魚と野菜の煮物 マカロニスープ	
3 金	じゃがいものグラタン,ミニトマト,果物 わかめスープ		食パン 牛乳	チョコチップ クッキー,牛乳	じゃが芋のシチュー わかめスープ	スプーン
4 土	クリームチーズシチュー ごぼうサラダ		ウエハース 牛乳	パン ヤクルト	クリームシチュー 野菜スープ	スプーン
6 月	麻婆豆腐 中華風スープ,果物		クラッカー 牛乳	セサミドーナツ 牛乳	麻婆豆腐 コンソメスープ	スプーン
7 火	鯖の塩焼き,サトイモのゴマ味噌あえ,果物 すまし汁		ビスケット 牛乳	バナナ蒸しパン 牛乳	白身魚と野菜の煮物 里芋のみそ汁	
8 水	スパゲッティーナポリタン わかめスープ		ヨーグルト	みかんゼリー	スパゲッティーのトマト煮 わかめスープ	
9 木	ひじき入り厚焼き卵,ブロッコリー,果物 きのこのみそ汁		ビスコ 牛乳	たこ焼き風 マフィン,牛乳	豆腐と野菜の煮物 なすのみそ汁	
10 金	パインミルクハンバーグ,ミニトマト にんじんとさやいんげんの炒りおから ほうれん草のみそ汁		せんべい お茶	練乳蒸しパン 牛乳	鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草のみそ汁	
11 土	パンの日		ウエハース 牛乳	お菓子 お茶	おじゃ,豆腐と野菜の煮物 なすのみそ汁	
14 火	ツナオムレツ,ブロッコリー,果物 ごぼうのスープ		ビスケット 牛乳	おからマフィン 牛乳	マカロニのトロ煮 トマトスープ	
15 水	相性汁 納豆のマヨネーズ和え,果物		ヨーグルト	マシュマロ フレーク,牛乳	相性汁 納豆と野菜の煮物,果物	
16 木	野菜ビーフン炒め たまごとコーンのスープ		ビスコ 牛乳	ヨーグルトケーキ 牛乳	野菜うどん なすとひき肉の煮物	
17 金	白身魚の甘酢あんかけ かぶとベーコンのスープ		食パン 牛乳	アイスクリーム	白身魚のあんかけ 里芋のみそ汁	
18 土	ビーフカレー バナナ		ウエハース 牛乳	パン 野菜生活ジュース	肉じゃが 吸い物	スプーン
20 月	鮭のフライ,もやしとニラのごま和え ミニトマト,スキムみそ汁		クラッカー 牛乳	りんごの蒸しパン 牛乳	鮭のクリーム煮 スキムみそ汁	
21 火	ひじきと厚揚げの煮物 きのこの吸い物		ビスケット 牛乳	ふかしもち お茶	豆腐と野菜の煮物 吸い物	
22 水	お楽しみランチ		ヨーグルト	ケーキ お茶	おじゃ,白身魚のあんかけ マカロニスープ,果物	お誕生日会
23 木	おからハンバーグ,ブロッコリー炒め,果物 里芋のみそ汁		ビスコ 牛乳	ピザまん 牛乳	鶏肉と野菜のコンソメ煮 豆腐のみそ汁	
24 金	食パン,きのこ豚肉のハヤシシチュー 温野菜サラダ		せんべい お茶	ごまマフィン 牛乳	さつまいものシチュー 野菜スープ	スプーン
25 土	豚肉じゃが そうめん汁		バナナ	パン リンゴジュース	鶏肉と野菜のトロ煮 そうめん汁	
27 月	鶏肉のみそ焼き,シルバーサラダ,果物 かきたま汁		クラッカー 牛乳	クッキー 牛乳	鶏ささみの味噌煮 吸い物,果物	
28 火	炒り豆腐 ほうれんそうのごま和え		ビスケット 牛乳	おにぎり お茶	豆腐の鶏そぼろあんかけ ほうれん草のみそ汁	
29 水	さわらの香味ダレ,胡瓜とパインの酢の物 ミニトマト,具だくさんみそ汁		ヨーグルト	オレンジマフィン 牛乳	白身魚と野菜の煮物 具だくさんみそ汁	
30 木	卵とほうれん草のグラタン,ミニトマト,果物 ジュリアンスープ		ビスコ 牛乳	手作り肉まん お茶	ホワイトシチュー トマトスープ,果物	スプーン
31 金	けんちゃん汁 白はんぺんフライ,ブロッコリー		食パン 牛乳	かぼちゃあべかわ 牛乳	けんちゃん汁 白身魚のあんかけ	



朝夕の風に秋の訪れを感じる季節になりました。
 過ごしやすい気候の中、子供たちは戸外で元気いっぱい遊び、
 食欲もますます旺盛になってくることでしょう。
 実りの秋、旬の食材を取り入れたメニューもあります。素材の味を
 生かしながらか子供たちが食べやすいように工夫していきます。

- *11日はパンの日です。
- *22日はお楽しみランチです。
- *以上児さんはスプーンと記入ある日は準備をお願いします。
- *11月より以上児さんは白ご飯の持参をお願いします。



旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

