

令和7年10月の献立

扶桑幼稚園

日 付	献 立	カロリー
1(水)	ごはん とんかつ 玉子とし 絹厚揚げ煮 人参はんぺい 豚キムチ炒め 金時豆煮 オレンジ	418Kcal
2(木)	ごはん 豆腐バーグ 信田巻き 椎茸煮 きんぴら牛蒡炒め 和風スパゲティー 海藻サラダ 黄桃	376Kcal
3(金)	ごはん 白身フライ(ソース) ハムステーキ 焼き芋 肉じゃが煮 大根青しそサラダ 茹でもやし ショコラブチケーキ	418Kcal
6(月)	五目ごはん 味噌おでん(焼き豆腐 大根 がんも コンニャク 里芋) たこ焼き 蓮根きんぴら炒め みかん	389Kcal
7(火)	運動会	
8(水)	ごはん 若鶏の唐揚げ 出し巻き玉子 回鍋肉 甘えんどう 春雨中華サラダ パイナップル	421Kcal
9(木)	ごはん ビーフポトフ(鶏団子 粗挽きウィンナー じゃが芋 人参 ブロッコリー) コーンコロッケ ほうれん草玉子ソテー みかん	382Kcal
10(金)	ごはん さわら塩焼き 鶏の天ぷら 薩摩芋天ぷら ひじき五目煮 玉子焼き 黄桃	380Kcal
13(月)	スポーツの日	
14(火)	運動会予備日	
15(水)	秋の遠足	
16(木)	ごはん 海老・帆立風味フライ(タルタルソース) 甘えんどう 炒り豆腐 薩摩芋サラダ 人参ソテー パイナップル	415Kcal
17(金)	秋の遠足予備日	
20(月)	ごはん 野菜焼そば 野菜コロッケ 鹿の子ウィンナー 棒々鶏 青菜おひたし オレンジゼリー	421Kcal
21(火)	わかめごはん 豚丼風煮 五目しんじょう 厚揚げ かまぼこ カレーコロッケ ごぼうサラダ みかん	399Kcal
22(水)	ごはん 白身天ぷら 蟹かま天ぷら たこウィンナー 細切昆布煮 イタリアンスパゲティー 甘えんどう フルーツゼリー	404Kcal
23(木)	ごはん オムレツ 鶏団子(ビーフソース) 白菜洋風煮 スパゲティー ビーンズサラダ ブロッコリー 黄桃	436Kcal
24(金)	新入園児面接 (軽食) クロワッサン カスタードプリン	
27(月)	ごはん クリームグラタン チキンナゲット 大豆ケチャップ煮 ブロッコリー 人参きんぴら炒め グレープフルーツ	430Kcal
28(火)	ごはん 鯖の塩焼き 野菜かき揚げ いか天ぷら 出し巻き玉子 甘えんどう 根菜煮 みかん	428Kcal
29(水)	ごはん 和風ハンバーグ ミニオムレツ グリーンポテト 鶏ごぼう煮 スパゲティー 大根梅和え オレンジ	431Kcal
30(木)	ごはん 豚しゃぶサラダ 焼売 人参はんぺい 高野豆腐煮 一口巾着煮 甘えんどう プリン	428Kcal
31(金)	誕生会 ミートスパゲティー 鶏竜田揚げ 青りんごゼリー	451Kcal

★ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承下さい。

食欲の秋

暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。

天気の良い日には旬の食材でお弁当を作って、気持ちのよい秋の空気を吸いながら、子どもといっしょに公園にお出かけをしてみるのもすてきですね。

