



10月予定献立表



<令和5年>
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
2	月	麦ご飯・さばの塩焼き・カレーソテー・みそ汁・りんご	ビスケット バナナ	人参チュロス	
3	火	ソースカツ丼・春雨サラダ・粉ふき芋・きのこスープ・ヨーグルト	ポーロ りんご	マーブルケーキ	
4	水	きな粉ご飯・鮭の幽庵焼き風・切干大根煮・中華スープ・バナナ	いちごジャムトースト	お好み焼き	
5	木	納豆ご飯・ホイコーロー・ポテトサラダ・すまし汁・オレンジ	ウエハース バナナ	チーズ饅頭	
6	金	ラーメン・鶏肉の香味焼き・チンゲン菜のポン酢和え・りんご	ビスコ オレンジ	いなり寿司	
7	土	豚丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	ビスケット バナナ	
9	月	<スポーツの日>			
10	火	ご飯・プルコギ・マカロニサラダ・みそ汁・バナナ	スティックパン	フライドポテト	
11	水	オープンサンド 食パン・ハンバーグ・チーズ・ハム・レタス・きゅうり・トマト・生クリーム・豆乳スープ・オレンジ	シガーフライ	フルーツヨーグルト	
12	木	大豆入りわかめご飯・フィッシュカツ・小松菜のベーコン煮・けんちん汁・ぶどうゼリー	さつま芋のレモン煮	ちんすこう	
13	金	ミートスパゲティ・イタリアンサラダ・チーズ(0.1.2.3切れてるチーズ)(4.5歳 スティックチーズ)・りんご	ウエハース バナナ	ひじきおにぎり	
14	土	親子丼・みそ汁・オレンジ	ポーロ りんご	ぼりんこ バナナ	
16	月	わかめご飯・手羽元のすっぱ煮・きゅうりのしらす和え・そうめん汁・りんご	ビスコ オレンジ	豆腐ドーナツ	
17	火	<おにぎりパーティ>ご飯(0.1歳鮭フレーク・ふりかけ)(2歳鮭フレーク・昆布佃煮)おにぎり(3歳以上はちみつ梅・鮭フレーク・昆布佃煮)・牛肉のケチャップソテー・海藻サラダ・みそ汁・バナナ	きな粉マカロニ	クレープ	
18	水	鶏南蛮うどん・ししゃも焼き・キャベツのゆかり和え・オレンジ	ポーロ りんご	細巻き	
19	木	<親子遠足・弁当の日>	スティックパン	スイートポテト	
20	金	ご飯・豚バラ大根・ひじきの中華和え・かき玉汁・ヨーグルト	バナナチップ	揚げパン	
21	土	ハヤシライス・レタスサラダ・オレンジ	クラッカー りんご	星たべよ バナナ	
23	月	ご飯・ふりかけ・さわらのパン粉焼き・ブロッコリーのナムル・トマト入りスープ・りんごゼリー	ビスケット オレンジ	マシュマロサンド	箸の持ち方について (ぞう)
24	火	さつま芋ご飯・鶏肉のマーマレード煮・キャベツのごま和え・豚汁・バナナ	ビスコ りんご	みるく餅	
25	水	ご飯・味付け海苔・レバーの唐揚げ・きゅうりの昆布和え・みそ汁・オレンジ	チーズトースト	ココア蒸しパン	箸の持ち方について (らいおん)
26	木	きのこカレー・切干大根サラダ・チーズ(0.1.2.3切れてるチーズ)(4.5歳 スティックチーズ)・バナナ	シガーフライ	さつま芋スティック	
27	金	<誕生会>ゆかりご飯・メンチカツ・かみかみサラダ・スパソテー・コーンスープ・りんご	ウエハース オレンジ	栗のケーキ	
28	土	牛丼・みそ汁・オレンジ	ポーロ りんご	ハッピーターン バナナ	
30	月	ご飯・鮭のレモン蒸し・ブロッコリーのおかか和え・すまし汁・バナナ	シガーフライ	ふのラスク	
31	火	ご飯・魚粉ふりかけ・ポークチャップ・かぼちゃサラダ・レタススープ・りんご	バナナチップ	おばけクッキー	

野菜、果物がおいしい食欲の秋です♪



しいたけ、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、ぶなしめじ、まいたけ、ごぼう、さといもなどの野菜がおいしくなる季節です。桃、ぶどう、いちじく、梨、くり、

りんご、キウイなどの果物も旬を迎えます。保育園では畑で育てたさつま芋を使ったメニューをふんだんに取り入れていきます♪



大大好評でした!

コロコロポテト

材料(大人2人分)

- じゃが芋 130g 1.じゃが芋はゆでてよくつぶしておく。
- 片栗粉 12g 2.1に片栗粉、豆乳、塩を加える。
- 豆乳 20g 3.丸型の口金をつけた絞り袋に
- 塩 少々 入れ、180℃の油できつね色に
- 揚げ油 適量 なるまで揚げる。

