

令和 7 年 10 月 給 食 献 立 表

【 今 月 の 目 標 】・・・食欲の秋、たくさん食べましょう

須 佐 保 育 園

日 曜	主 食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
			10時(未満児)	3時(共通)
1	水	ご飯 魚の黄金焼き シーチキンサラダ きのこの味噌汁	牛乳/煮りんご	ヤクルト/ぜんざい/果物
2	木	ご飯 牛肉とさつま芋の甘辛炒め マカロニサラダ 卵スープ	牛乳/いりこの佃煮	牛乳/サクサククッキー/果物
3	金	ご飯 春巻き 五目さんぴら さつま芋スープ	牛乳/卵焼き	牛乳/フレンチトースト/果物
4	土	パン クリームスパゲティ トマトのマリネ オニオンスープ	牛乳/じゃがバター	牛乳/梅しそおにぎり/果物
6	月	ご飯 ミルフィーユカツ 三色和え クリームシチュー	牛乳/みたらし団子	牛乳/あんぱん/果物
7	火	パン 卵とツナのグラタン 野菜サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳/ふかし芋	牛乳/中華おこわ/果物
8	水	ひじきご飯 魚のカラフル焼き 切り干し大根の煮物 南瓜の味噌汁	牛乳/野菜グラッセ	ヤクルト/大学芋/果物
9	木	ご飯 コロッケ ミモザサラダ 中華スープ	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/お好み焼き/果物
10	金	ご飯 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ かきたま汁	牛乳/トースト	牛乳/煮豆/果物
11	土	ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜の土佐和え 豆腐のすまし汁	牛乳/南瓜煮	牛乳/バナナマフィン
14	火	パン 鶏のごま焼き 卵サラダ ちゃんぽん	牛乳/さつま芋の甘煮	牛乳/いなり寿司/果物
15	水	ご飯 魚の南蛮風 南瓜のそぼろ煮 すいとん汁	牛乳/焼きりんご	牛乳/まんじゅう/果物
16	木	ご飯 えびしゅうまい 和風サラダ 豚汁	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/さつま芋蒸しパン/果物
17	金	ご飯 ミートボール フruits入りサラダ 豆乳味噌スープ	牛乳/牛乳くすもち	牛乳/ゆで卵/果物
18	土	わかめご飯 焼きそば 五目卵焼き わかめスープ	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/黄粉団子/果物
20	月	ご飯 餃子 ひじきの煮物 さつま芋シチュー	牛乳/黄粉団子	牛乳/チヂミ/果物
21	火	パン 皿うどん ジャーマンポテト オニオンスープ	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/高菜おにぎり/果物
22	水	ご飯 魚のフライ ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/ソーメン汁/果物
23	木	ご飯 さつま芋の肉巻き シーチキンサラダ 野菜スープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/もちもちパン/果物
24	金	ご飯 えびカツ きゅうりとわかめの酢の物 ミネストローネ	牛乳/こふき芋	牛乳/梅が枝餅/果物
25	土	ご飯 豚肉のピカタ トマトのマリネ ビーンズスープ	牛乳/ホットケーキ	牛乳/鮭しそおにぎり/果物
27	月	ご飯 れんこんつくね 春雨サラダ イエローシチュー	牛乳/大豆の甘辛和え	牛乳/さつま芋スティックパイ/果物
28	火	人参ご飯 鶏の唐揚げ コールスローサラダ きつねうどん	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/ベーコンパン/果物
29	水	ご飯 魚の煮つけ ひじきサラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/どら焼き/果物
30	木	誕生会  栗とさつま芋のご飯 チキンカツ トマトスパゲティ 三色和え つみれ汁	牛乳/菓子	牛乳/フワフワドーナツ/果物
31	金	ご飯 酢豚 スパゲティサラダ なめこの味噌汁	牛乳/じゃが芋煮	牛乳/南瓜ケーキ/果物



今月のレシピ～南瓜ケーキ～

<材料> 1台 (15cmの丸形)

南瓜 300g
生クリーム 200ml
グラニュー糖 90g
小麦粉 30g
卵 3個

<作り方>

- ①南瓜は1口大に切りふんわりラップをかけ600wの電子レンジで分程度加熱します。
- ②なめらかになるまでマッシャーで潰します。
- ③卵、グラニュー糖、生クリームを加え泡だて器でよく混ぜる。
- ④小麦粉をふるい入れゴムベラでさっくりと混ぜます。
- ⑤クッキングシートを敷いた型④を流し入れ170℃のオーブンで40分焼きます。
- ⑥冷やして食べやすい大きさに切ったら完成。