

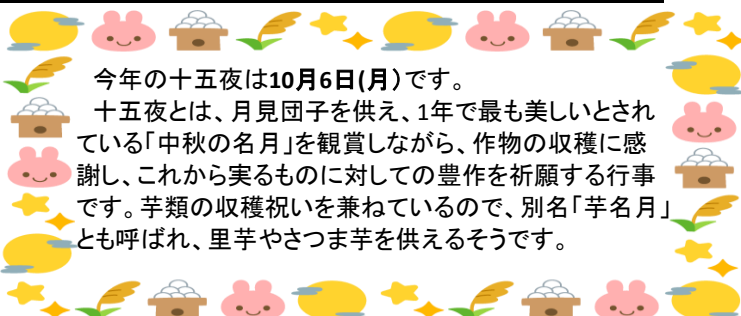


～もりのキッチン～

令和7年度
10月号
社会福祉法人中央福祉会
げんきな森中央保育園

月		火		水		木		金		土	
★		★		1		2		3		4	
				豚肉の生姜焼き ひじきの華風和え 味噌汁 果物		魚のネギ味噌焼き・トマト マカロニサラダ コンソメスープ 果物		きのこカレー コールスロー 福神漬け 果物		牛丼 酢の物 味噌汁 果物	
9時		9時		9時	クッキー	9時	かりんとう	9時	あられ	9時	ウエハース
3時		3時		3時	帽子パン	3時	お麩ラスク	3時	ヨーグルトムース	3時	カステラ
6 手作りふりかけ		7		8 甘辛いりこ		9		10		11	
豆腐の松風焼き 南瓜サラダ 味噌汁 果物		鶏肉のゴマ味噌焼き・人参グラッセ 切昆布の当座煮 卵スープ 果物		親子焼き こんにゃくの金平 味噌汁 果物		魚のソース煮・南瓜の甘煮 キャベツの中華風サラダ すまし汁 果物		納豆のかき揚げ・トマト 小松菜とえのきのゴマ和え 味噌汁 果物		麻婆丼 キャベツの塩昆布和え すまし汁 果物	
9時	クッキー	9時	せんべい	9時	かりんとう	9時	クラッカー	9時	かんぱん	9時	クッキー
3時	利休白玉団子	3時	南瓜カップケーキ	3時	ちゃんぽん	3時	キャラメルケーキ	3時	ピザトースト	3時	パン
13		14 手作りふりかけ		15 パン		16		17 げんきな森フェス		18	
		魚のオニオンマヨ焼き 三色ピーマンのゴマ和え 味噌汁 果物		南瓜シチュー 海藻サラダ 煮豆 果物		豚カツ・トマト 小松菜とツナ和え 味噌汁 果物				ハヤシライス 春雨サラダ 福神漬け 果物	
9時		9時	ウエハース	9時	かりんとう	9時	サブレ	9時		9時	せんべい
3時		3時	リンゴのスクエアケーキ	3時	鮭フレークおにぎり	3時	もも太郎のきび団子	3時		3時	カステラ
20 ししやも		21		22 甘辛いりこ		23		24		25	
団子入り中華スープ 大豆入り煮昆布 おにぎり 果物		ひじき入り炒り豆腐 ポテトサラダ 味噌汁 果物		南瓜と挽肉の卵焼き きのこ炒め コンソメスープ 果物		肉じゃが キャベツのちりめん和え 味噌汁 果物		高野豆腐のオランダ煮 ワカメの酢の物 味噌汁 果物		鶏肉の野菜炒め丼 ジャーマンポテト すまし汁 果物	
9時	ボーロ	9時	おかき	9時	ビスケット	9時	クッキー	9時	かんぱん	9時	ビスコ
3時	米粉ブラウニー	3時	豆乳まんじゅう	3時	焼きビーフン	3時	チーズおかかおにぎり	3時	マドレーヌ	3時	パン
27 甘辛いりこ		28		29 手作りふりかけ		30		31		★	
厚揚げと豚肉の生姜炒め きゅうりのゆかり和え 味噌汁 果物		魚のピザ風 ほうれん草のナムル 卵スープ 果物		レバーの甘辛煮 ウインナーと芋のカレーマヨ和え 味噌汁 果物		炒り卵のきのこソースかけ ひじきとチーズのサラダ ジュリアンスープ 果物		魚の竜田揚げ・粉吹き芋 切干大根煮 ワカメスープ 果物			
9時	かんぱん	9時	あられ	9時	ウエハース	9時	あられ	9時	サブレ	9時	
3時	黄粉スコーン	3時	焼き大福	3時	フルーツポンチ	3時	スイートポテト	3時	ハロウィンクッキー	3時	

- ★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。
- ★主食はごはん、又はパンです。
- ★おやつ時の飲み物は牛乳です。
- ★手作りふりかけ・甘辛いりこ・ししやも・煮豆で鉄分カルシウムを強化しています。



今年の十五夜は10月6日(月)です。
十五夜とは、月見団子をお供え、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を觀賞しながら、作物の収穫に感謝し、これから実るものに対する豊作を祈願する行事です。芋類の収穫祝いを兼ねているので、別名「芋名月」とも呼ばれ、里芋やさつま芋をお供えするそうです。

秋の味覚の代表として親しまれているさつまいも。
食物繊維が豊富で、ビタミンCはリンゴの5倍以上もあります。
栄養を多く含む皮も一緒に食べるのがおすすめです。



17日(金)のフェスが雨天で延期の場合は弁当日になります。