# 10月 ～もりのキッチン～

令和8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 かえりいりこ | | 2 | | 3 | |
|  | |  | |  | | 豆腐の松風焼き<br>千切りじゃが芋のゴマドレサラダ<br>すまし汁<br>果物 | | 魚の唐揚げきのこあんかけ<br>ひじきの華風和え<br>味噌汁<br>果物 | | きのこの炊き込みご飯<br>キャベツのツナ和え<br>味噌汁<br>果物 | |
| 9時 | | 9時 | | 9時 | | 9時 | せんべい | 9時 | ボーロ | 9時 | クラッカー |
| 3時 | | 3時 | | 3時 | | 3時 | 豆乳まんじゅう | 3時 | チーズおかかおにぎり | 3時 | お菓子 |
| 5 | | 6 ししゃも | | 7 甘辛いりこ | | 8 | | 9 | | 10 | |
| 親子焼き・トマト<br>こんにゃく金平<br>コンソメスープ<br>果物 | | ひじき入り炒り豆腐<br>マセドアンサラダ<br>味噌汁<br>果物 | | 鶏肉のゴマ味噌焼き<br>刻み昆布と切干大根の煮付け<br>ワカメスープ<br>果物 | | 魚の煮付け・南瓜の甘煮<br>キャベツの中華風サラダ<br>味噌汁<br>果物 | | 豚カツ・トマト<br>小松菜とツナの和え物<br>卵スープ<br>果物 | | そぼろ丼<br>のり塩ナムル<br>味噌汁<br>果物 | |
| 9時 | 乾パン | 9時 | ビスケット | 9時 | かりんとう | 9時 | あられ | 9時 | クッキー | 9時 | ボーロ |
| 3時 | キャラメルケーキ | 3時 | 利休白玉団子 | 3時 | きつねうどん | 3時 | 帽子パン | 3時 | マカロニあべかわ | 3時 | カステラ |
| 12 | | 13 | | 14 煮豆 | | 15 うま塩給食 | | 16 | | 17 | |
|  | | 魚のネギ味噌焼き・チーズ南瓜<br>和風サラダ<br>春雨スープ<br>果物 | | 五目蒸し卵<br>牛肉の変わり金平<br>味噌汁<br>果物 | | カレー風味肉じゃが<br>切干大根のサラダ<br>コンソメスープ<br>果物・手作りふりかけ | | 納豆のかき揚げ・トマト<br>小松菜とえのきのゴマ和え<br>味噌汁<br>果物 | | 親子丼<br>春雨の酢の物<br>ワカメスープ<br>果物 | |
| 9時 | | 9時 | かりんとう | 9時 | サブレ | 9時 | クラッカー | 9時 | ビスコ | 9時 | せんべい |
| 3時 | | 3時 | 黄粉スコーン | 3時 | ココアもち | 3時 | 焼きビーフン | 3時 | リンゴのスクエアケーキ | 3時 | お菓子 |
| 19 | | 20 | | 21 手作りふりかけ | | 22 野菜たっぷり給食 | | 23 | | 24 | |
| 厚揚げと豚肉の生姜焼き<br>キャベツのちりめん和え<br>味噌汁<br>果物 | | 魚のピザ風<br>ウインナーと芋のカレーマヨ和え<br>コンソメスープ<br>果物 | | ひじきと高野豆腐の炒め物<br>春雨サラダ<br>味噌汁<br>果物 | | 白菜と肉団子のスープ<br>五目炒め<br>おにぎり・ししゃも<br>果物 | | 高野豆腐のオランダ煮<br>青菜のおかか和え<br>味噌汁<br>果物 | | カレーライス<br>福神漬け<br>コールスローサラダ<br>果物 | |
| 9時 | ビスコ | 9時 | かりんとう | 9時 | ボーロ | 9時 | カステラ | 9時 | ウエハース | 9時 | 乾パン |
| 3時 | 南瓜のカップケーキ | 3時 | 焼き大福 | 3時 | 和風スパゲティ | 3時 | ピザトースト | 3時 | マドレーヌ | 3時 | パン |
| 26 | | 27 手作りふりかけ | | 28 パン | | 29 甘辛いりこ | | 30 | | 31 | |
| 炒り卵のきのこソースかけ<br>ひじきとチーズのサラダ<br>コンソメスープ<br>果物 | | けんちん煮<br>ほうれん草のナムル<br>味噌汁<br>果物 | | 南瓜シチュー<br>粉吹きさつま芋<br>海藻サラダ<br>果物 | | レバーの甘辛煮<br>かみかみ和え<br>卵スープ<br>果物 | | 魚の竜田揚げ・粉吹き芋<br>きのこ炒め<br>ワカメスープ<br>果物 | | チキンライス<br>キャベツのゴマ和え<br>コンソメスープ<br>果物 | |
| 9時 | プリッツ | 9時 | ビスケット | 9時 | かりんとう | 9時 | あられ | 9時 | ボーロ | 9時 | ウエハース |
| 3時 | 米粉ブラウニー | 3時 | フルーツポンチ | 3時 | 鮭フレークおにぎり | 3時 | スイートポテト | 3時 | ハロウィンクッキー | 3時 | お菓子 |

## うま塩給食の日・野菜たっぷり給食の日

**〇うま塩給食の日**

大分県が行っている「健康寿命日本一」という取り組みの中で「減塩マイナス3g」というプロジェクトがあります。15日（木）の給食の【カレー風味肉じゃが】は、調味料の3分の1をカレー粉に変えた減塩レシピになっています。

**〇野菜たっぷり給食の日**

大分県は「1日に野菜摂取350g」という取り組みを行っています。保育園でも、給食で一食あたりの野菜量を100g以上とれるように、22日（木）にたくさんの野菜を使用する献立を取り入れています。



★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。
★甘辛いりこ・手作りふりかけ・煮豆かえりいりこ・ししゃもで鉄分カルシウムを強化しています。