

おきなわ地球こども園(一般)

2025年10月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
～ 味覚の秋 ～						
昼食	過ぎやすくなり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。	麦ごはん みそ汁(へちま,絹ごし) 魚てんぷら クーフィリチー りんご	麦ごはん チキンカレー フルーツサラダ りんご	麦ごはん みそ汁(大根,カ) 肉じゃが きゅうりともやしの和え物 オレンジ	麦ごはん みそ汁(大根,カ) 肉じゃが きゅうりともやしの和え物 オレンジ	焼きそば
午後	旬の食材を五感で体感することで、豊かな感性や味覚の形成につながります。	酪農牛乳 ちんすこう	酪農牛乳 ジャムパン	酪農牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	酪農牛乳 はちやぐみ	
	6	7	8	9	10	11
昼食	麦ごはん みそ汁(厚揚げ,マツタ) 豚肉のしょうが焼 コールスローサラダ 十五夜ゼリー	麦ごはん みそ汁(冬瓜,カ) 鮭のゴマ味噌焼き ブロッコリーソテー オレンジ	お弁当	麦ごはん みそ汁(チゲ,サヤ,じゃが芋) タンドリーチキン 人参しりしり バナナ	スパゲティーミートソース コーンスープ かぼちゃサラダ(卵ぬぎ) りんご	麦ごはん チキンカレー
午後	酪農牛乳 大学芋	酪農牛乳 レーズンクッキー	野菜ジュースA&C ヨーグルトケーキ	酪農牛乳 マシュマロフレーク	酪農牛乳 シナモントースト	酪農牛乳 かりんとう
	13	14	15	16	17	18
昼食	 スポーツの日	麦ごはん みそ汁(白菜,シジ) 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃの含煮 りんご	麦ごはん すまし汁(豆腐,わかめ) サバのカレー焼 いんげんソテー オレンジ	麦ごはん ゆし豆腐 松風焼き キャベツサラダ パイン缶	ロールパン クリームシチュー 切り干し大根サラダ バナナ	焼きそば
午後		酪農牛乳 もちもちドーナツ	酪農牛乳 黒棒	酪農牛乳 ドライカレーサンド	ほうじ茶 納豆みそおにぎり	酪農牛乳 せんべい
	20	21	22	23	24	25
昼食	麦ごはん すまし汁(冬瓜,ねぎ) ごぼうと牛肉の味噌煮 さつまいものゴマ和え りんご	麦ごはん みそ汁(はくさい,油揚げ) サバの香味焼 野菜炒め(もやし,ひじき) オレンジ	お弁当	麦ごはん みそ汁(かぼちゃ,しめじ) 鶏のからあげ パパイヤイリチー りんご	沖縄そば(野菜) 煮豆 バナナ	麦ごはん チキンカレー
午後	酪農牛乳 あげパン(ココア)	酪農牛乳 黒糖くずもち	酪農牛乳 お誕生日ケーキ 	酪農牛乳 黒糖カステラ	酪農牛乳 ピザトースト	酪農牛乳 かりんとう
	27	28	29	30	31	
昼食	麦ごはん イナムルチ 挽きわり納豆 タマナーチャンプルー バナナ	あわご飯 すまし汁(絹ごし,マツタ) 鮭のマヨネーズ焼 ひじき炒め オレンジ	あんかけ焼きそば みそ汁(なす,油揚げ) さつまいもの甘辛煮 りんご	タコライス みそ汁(マツタ,麩) 粉ふき芋 バナナ	麦ごはん 春雨スープ チキンアップルソース 野菜炒め(キャベツ,たまねぎ) パイン缶	
午後	酪農牛乳 サターアングギー	酪農牛乳 チーズ蒸しパン	酪農牛乳 スコーン(ほうれん草)	酪農牛乳 パン(きな粉クリーム)	酪農牛乳 人参クッキー	

* ふたば組、つぼみ組→りんごはバナナへ変更 / かりんとうははちやぐみへ変更となります