



10月こんだて



2025.10 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	水	小魚 ほうじ茶	中華丼、肉団子スープ、切干大根のはりはり漬け、りんご	ふかし芋 ほうじ茶
2	木	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、きのこ汁、鯖の柚子味噌焼き がんもどきの煮物、小松菜と桜海老の和え物	ぶどうゼリー ほうじ茶
3	金	ばん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、なすの味噌汁、蓮根のはさみ揚げ かぶの出汁炊き、南瓜のサラダ	コーンブレット ほうじ茶
4	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、大根の味噌汁、温野菜サラダ	Caせんべい、するめ ほうじ茶
6	月	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、白菜のコンソメスープ、鮭のきのこソースがけ カレー風味粉ふき芋、バンバンジーサラダ	《十五夜》 お月見蒸しパン ミルク
7	火	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、もやしの味噌汁、鶏肉の唐揚げ 厚揚げの煮物、切干大根のサラダ	㊦じゃがバター ほうじ茶
8	水	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、豆乳スープ、ミートオムレツ ほうれん草のソテー、ポテトサラダ	ごま塩おにぎり ほうじ茶
9	木	ばん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、けんちん汁、ししゃもの唐揚げ 南瓜の甘煮、大根とわかめの酢味噌和え	きな粉ヨーグルト ほうじ茶
10	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、葱とキャベツの味噌汁、松風焼き 切干大根の煮物、ほうれん草の白和え	米粉のすいとん汁 ほうじ茶
11	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、なめこ汁、肉じゃが、青菜のおかか和え	せんべい、昆布 ほうじ茶
14	火	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、かぶの味噌汁、鰯の塩こうじ焼き 高野豆腐としらすの玉子とじ、春雨サラダ	米粉のホットケーキ ミルク
15	水	ばん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、青梗菜の味噌汁、手羽元の甘辛煮 大豆のトマト煮、キャベツと胡瓜の即席漬け	ポテトフライ ほうじ茶
16	木	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、ニラの中華スープ、酢鶏、ほうれん草のナムル	ポップコーン、きな粉棒 ほうじ茶
17	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、白菜の味噌汁、鯖の磯焼き さつま芋のレモン煮、胡瓜のツナ和え	いなり寿司 ほうじ茶
18	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐とあおさの中華スープ、ホイコーロー 小松菜のじゃこ和え	きな粉せんべい、するめ ほうじ茶
20	月	ばん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、しじみ汁、鶏むね肉のゴマダレ、蒸しキャベツ 高野豆腐のオランダ煮、蓮根のサラダ	桜海老のお好み焼き ほうじ茶
21	火	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツのスープ、ほっけの塩焼き 厚揚げと揚げ茄子の味噌田楽、かぶと胡瓜の塩こうじ漬け	おからドーナツ ミルク
22	水	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐のすまし汁、さつま芋のかき揚げ 大根おろし、南瓜のごま煮、豆苗とささみのおかか和え	鮭おにぎり ほうじ茶
23	木	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、じゃが芋と玉葱の味噌汁、ハンバーグ、人参の甘煮 ほうれん草のごま和え	きのこのグラタン ほうじ茶
24	金	小魚 ほうじ茶	カレーライス、コンソメスープ、鶏肉の塩こうじにんにく焼き ピクルス	金時豆の甘煮 ほうじ茶
25	土		運動会	
27	月	Caベビせん ほうじ茶	大豆ミートのビビンバ丼、白菜の中華スープ 手羽中のレモンペッパー焼き、かぶのおかか和え	南瓜のいとし煮 ほうじ茶
28	火	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、若布の味噌汁、メルルーサのカレー風味揚げ 高野豆腐の煮物、コールスローサラダ	長芋のお焼き ほうじ茶
29	水	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、豚汁、鶏肉の照り焼き、サニーレタス なすとピーマン炒め、小松菜の磯和え	レーズン蒸しパン ミルク
30	木	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、里芋の味噌汁、秋刀魚の塩焼き、大根おろし 蓮根の金平、豆もやしと桜海老のナムル	サラダ巻き ほうじ茶
31	金	ばん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐の中華スープ、レバニラ炒め 煮じゃが、人参のじゃこ和え	ココアプリン ほうじ茶

☆10月平均(幼児)…エネルギー509kcal、タンパク質19.8g、脂質16.5g、塩分2.0g

☆クッキング…㊦→幼児



10月こんだて(離乳食)



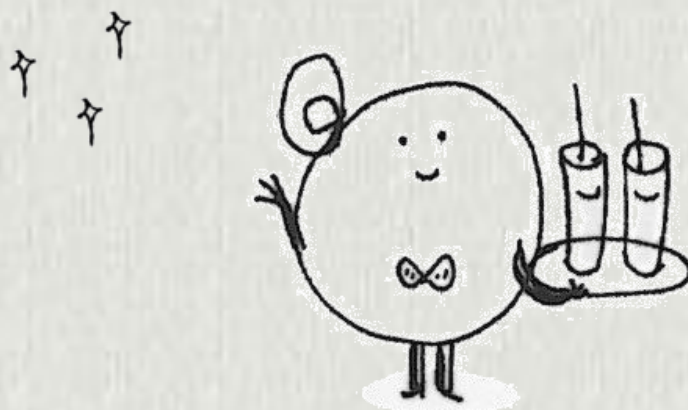
2025. 10 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	水	小魚 ほうじ茶	中華丼、肉団子スープ、切干大根のはりはり漬け りんごのコンポート	ふかし芋 ほうじ茶
2	木	ヨーグルト ほうじ茶	白米ご飯、きのこ汁、鯖の柚子味噌焼き がんもどきの煮物、小松菜と桜海老の和え物	ぶどうゼリー ほうじ茶
3	金	ぱん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、なすの味噌汁、蓮根のはさみ揚げ かぶの出汁炊き、南瓜のサラダ	コーンブレット ほうじ茶
4	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、大根の味噌汁、温野菜サラダ	Caせんべい、するめ ほうじ茶
6	月	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、白菜のコンソメスープ、鮭のきのこソースがけ カレー風味粉ふき芋、バンバンジーサラダ	《十五夜》 お月見蒸しパン ミルク
7	火	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、もやしの味噌汁、鶏肉の唐揚げ 厚揚げの煮物、切干大根のサラダ	じゃがバター ほうじ茶
8	水	ヨーグルト ほうじ茶	白米ご飯、豆乳スープ、ミートオムレツ ほうれん草のソテー、ポテトサラダ	ごま塩おにぎり ほうじ茶
9	木	ぱん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、けんちん汁、ししゃもの唐揚げ 南瓜の甘煮、大根とわかめの酢味噌和え	きな粉ヨーグルト ほうじ茶
10	金	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、葱とキャベツの味噌汁、松風焼き 切干大根の煮物、ほうれん草の白和え	米粉のすいとん ほうじ茶
11	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、なめこ汁、肉じゃが、青菜のおかか和え	せんべい、昆布 ほうじ茶
14	火	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、かぶの味噌汁、鰯の塩こうじ焼き 高野豆腐としらすの玉子とじ、春雨サラダ	米粉のホットケーキ ミルク
15	水	ぱん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、青梗菜の味噌汁、手羽元の甘辛煮 大豆のトマト煮、キャベツと胡瓜の即席漬け	ポテトフライ ほうじ茶
16	木	ヨーグルト ほうじ茶	白米ご飯、ニラの中華スープ、酢鶏、ほうれん草のナムル	ポップコーン、きな粉棒 ほうじ茶
17	金	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、白菜の味噌汁、鯖の磯焼き さつま芋のレモン煮、胡瓜のツナ和え	いなりおにぎり ほうじ茶
18	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、豆腐とあおさの中華スープ、ホイコーロー 小松菜のじゃこ和え	きな粉せんべい、するめ ほうじ茶
20	月	ぱん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、しじみ汁、鶏むね肉のゴマダレ、蒸しキャベツ 高野豆腐のオランダ煮、蓮根のサラダ	桜海老のお好み焼き ほうじ茶
21	火	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、キャベツのスープ、ほっけの塩焼き 厚揚げと揚げ茄子の味噌田楽、かぶと胡瓜の塩こうじ漬け	おからドーナツ ミルク
22	水	ヨーグルト ほうじ茶	白米ご飯、豆腐のすまし汁、さつま芋のかき揚げ 大根おろし、南瓜のごま煮、豆苗とささみのおかか和え	鮭おにぎり ほうじ茶
23	木	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、じゃが芋と玉葱の味噌汁、ハンバーグ、人参の甘煮 ほうれん草のごま和え	きのこのグラタン ほうじ茶
24	金	小魚 ほうじ茶	カレーライス、コンソメスープ、鶏肉の塩こうじにんにく焼き ピクルス	金時豆の甘煮 ほうじ茶
25	土		運動会	
27	月	Caベビせん ほうじ茶	大豆ミートのビビンバ丼、白菜の中華スープ 手羽中のレモンペッパー焼き、かぶのおかか和え	南瓜のいとし煮 ほうじ茶
28	火	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、若布の味噌汁、メルルーサのカレー風味揚げ 高野豆腐の煮物、コールスローサラダ	長芋のお焼き ほうじ茶
29	水	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、豚汁、鶏肉の照り焼き、サニーレタス なすとピーマン炒め、小松菜の磯和え	レーズン蒸しパン ミルク
30	木	ヨーグルト ほうじ茶	白米ご飯、里芋の味噌汁、秋刀魚の塩焼き、大根おろし 蓮根の金平、豆もやしと桜海老のナムル	サラダおにぎり ほうじ茶
31	金	ぱん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、豆腐の中華スープ、レバニラ炒め 煮じゃが、人参のじゃこ和え	ココアプリン ほうじ茶

☆10月平均(乳児)…エネルギー422kcal、タンパク質16.6g、資質13.7g、塩分1.7g

☆月齢に合わせて形状を変えています。

MATUYAMA ORIGINAL RECIPE



米粉のすいとん

VOL.170



材料 4人分

A	鶏むね肉	1/3枚	だし汁	900cc
	人参	1/3本	醤油	大さじ2
	ごぼう	1/3本	酒	大さじ1弱
	干し椎茸	1枚	みりん	大さじ1弱
	ごま油	小さじ1強	小松菜	2株
	上新粉	1/2カップ		
B	長芋	約5cm		
	塩	小さじ1/2		



作り方

- ① 干し椎茸は、たっぷりの水で戻す。
- ② 鶏むね肉は小間切り、人参はいちょう切り、ごぼうはさがきにし水にさらし、あくをぬく。長芋はすり下ろす。
- ③ ごま油で②を炒める。
- ④ 油が全体的になじんできたら、スライスした椎茸、もどし汁、だし汁を入れ柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ Aを混ぜ合わせ、すいとんの生地をつくる。スプーンで一口大にすくいながら、③の鍋にいれる。
- ⑥ すいとんが浮き上がってきたら、Bで味を調える。
- ⑦ お椀によそり、ゆでた小松菜で彩りを添える。

【ワンポイントアドバイス】

すいとんの生地を入れる時、しっかりと沸騰した所に落とすようにしましょう！

