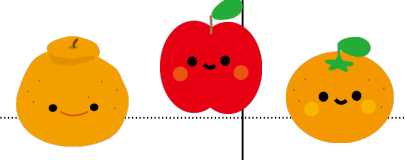


給食メニュー 2025年10月

西宮こもれびキンダーガーデン

月	火	水	木	金	土
2025. 10. 01	2025. 10. 02	2025. 10. 03	2025. 10. 04	2025. 10. 05	2025. 10. 06
		雑穀ごはん 味噌汁（小松菜・玉ねぎ・ごま） 魚のカレームニエル じゃが芋人参のきんぴら 金時豆 お粥（しらす・梅おかか） サラダチキン	ごはん 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま） 鮭のソテー トマトとわかめのサラダ しらす海苔納豆 りんごのパウンドケーキ	ごはん 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ・あおさ） 高野豆腐と梅おかかチャンプル カレー風味のジャーマンポテト 柿 玄米おかき 果物	ごはん 具だくさん豚汁 人参納豆 しらす 果物 ヨーグルト レーズン
2025. 10. 06	2025. 10. 07	2025. 10. 08	2025. 10. 09	2025. 10. 10	2025. 10. 11
ごはん 味噌汁（ブロッコリー・人参・あおさ） 魚のゴマ味噌かけ 人参しりしり 梅のり納豆 りんご寒天 焼塩せんべい	鶏ひじきませごはん 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・わかめ） 魚と野菜塩麹蒸し 果物 バナナヨーグルト	雑穀ごはん 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ・あおさ） カレー肉豆腐 ワカメとツナの炒め物 しらす よもぎ水ようかん ちりめんじゃこ	ごはん 味噌汁（大根・玉ねぎ・わかめ） 魚のおろしポン酢 かぼちゃ胡麻和え コーン納豆 ふかし芋 牛乳	きつねうどん 鶏じゃがよもぎ風味 もずくときゅうりの酢の物 果物 南部せんべい	カレーライス おろし人参ツナ ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ
2025. 10. 13	2025. 10. 14	2025. 10. 15	2025. 10. 16	2025. 10. 17	2025. 10. 18
休園日	梅おかかごはん 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） 豚肉のリンゴソース煮 ブロッコリーと人参のごま和え きな粉ヨーグルト 果物	雑穀ごはん 味噌汁（ほうれん草・人参・わかめ） 魚のおろし煮 ワインと人参のきんぴら 果物 柿のメープルごま絡め ブルーン	ごはん 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ・ごま） 鮭とねぎの味噌焼き ちぎり豆腐おかか炒め わかめ納豆 みかん寒天 玄米おかき	ごはん 味噌汁（豆腐・キャベツ・ごま） 大豆ことことトマト ほうれん草とツナの塩昆布和え 果物 玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ	ごはん 具だくさん豚汁 人参納豆 しらす 果物 ヨーグルト レーズン
2025. 10. 20	2025. 10. 21	2025. 10. 22	2025. 10. 23	2025. 10. 24	2025. 10. 25
ごはん 味噌汁（小松菜・玉ねぎ・ごま） 魚の照り焼き 切り干し大根の煮物 コーン納豆 ぶどうゼリー 醤油せんべい	糸こんにゃくそぼろごはん 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま） 鮭と大豆とじゃが芋の煮物 きゅうりスティック梅肉添え みかんヨーグルト	雑穀ごはん 味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ） 鶏肉の梅味噌煮 ほうれん草のカレー風味炒め しらす 米粉かぼちゃケーキ 牛乳	ごはん 味噌汁（ブロッコリー・人参・あおさ） 魚の昆布蒸し かぼちゃ胡麻和え 梅おかか納豆 りんごのコンポート 焼塩せんべい	梅おかかごはん 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・わかめ） 豆腐と鶏肉味噌煮 人参じゃこ炒め 玄米ゴマせんべい	カレーライス おろし人参ツナ ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
2025. 10. 27	2025. 10. 28	2025. 10. 29	2025. 10. 30	2025. 10. 31	
ごはん 味噌汁（豆腐・キャベツ・ごま） 魚の醤油麹焼き バンバンジー 梅おかか納豆 ヨーグルトフルーツ寒天 玄米おかき	野菜うどん 魚の塩焼き 高野豆腐のツナそぼろ 果物 お誕生日ケーキ	雑穀ごはん 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ・あおさ） 塩麹ニラレバ 人参しりしり 果物 ミックスヨーグルト レーズン	ごはん 味噌汁（大根・玉ねぎ・わかめ） 魚のしょうが煮 じゃが芋ベーコン 大根納豆 大学芋 ブルーン	ごはん 味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ） 魚の竜田揚げ ブロッコリーと人参のごま和え しらす 醤油せんべい	
<今月の予定> 10月 3日（金）食育「秋の果物」…果物が美味しい季節ですね。秋の果物、柿・りんご・梨を見比べます。 10月14日（火）お料理「豚肉のリンゴソース煮」…りんごと味噌のソースに豚肉を漬け込みます。 10月22日（水）ハロウィンイベントの日です。おやつで「米粉かぼちゃケーキ」をいただきます。					

*献立内容が変更になる場合もございます。ご了承ください。