

10月 こんだてよていひょう

令和7年度 多賀こども園

日	曜	1・2歳児		副 食	3 時	家で食べてほしい 食べ物	
		10時	主食				
1	水	牛乳	ごはん	マカロニグラタン はるさめのあえもの ほうれんそうとベーコンのスープ	むぎちゃ にゅうめん	さかな	
2	木		たん 誕	じょう 生	かい 会 (主食はいりません)	ソファールぱんき クッキー	ぎゅうにゅう
3	金	牛乳	ごはん	チャプチェ ただききゅうり ワンタンスープ	カルピス たまごロールパン	くだもの	
4	土	牛乳		ツナピラフ スティックやさい ヤクルトミレージュ	むぎちゃ みそラーメン	まめ	
6	月	牛乳	ごはん	ぎせいどうふ いそかあえ だいこんスープ	おつきみプリン せんべい	さかな	
7	火	牛乳	ごはん	さわらのごまみそやき きりぼしだいこんのいりに すましじる (かまぼこ しめじ ねぎ)	ミルク チーズトースト	にく	
8	水	牛乳	ごはん	ぶたにくとごぼうのいためもの パリパリサラダ みそしる (ほうれんそう たまねぎ)	ブルーベリーヨーグルト クラッカー	いも	
9	木	牛乳	ごはん	【たんぽぽ組 第2希望献立】 とりのからあげ マカロニサラダ すましじる (はんぺん にんじん ねぎ)	ミルク さつまいもチーズむしパン	みどりのやさい	
10	金	牛乳	ごはん	ひきにくのチーズやき キャベツのこんぶあえ みそしる (たまねぎ ぶ)	ミルク ジャムバターパン	きのこ	
11	土	牛乳		スパゲッティナポリタン フルーツサラダ オニオンスープ	むぎちゃ わかめごはんむすび	ぎゅうにゅう	
13	月		ス ポ ー ツ の ひ 日 				
14	火	牛乳	ごはん	のっぺいに ツナいりたまご みそしる (キャベツ なまあげ)	むぎちゃ しらすごはんむすび	みどりのやさい	
15	水	牛乳	ごはん	マーブルあげ レバーのあまからに すましじる (わかめ とうふ)	ミルク ホットケーキ	いも	
16	木	牛乳	ごはん	ぶたにくとビーマンのいためもの ごまあえ はくさいスープ	むぎちゃ にこみうどん	たまご	
17	金	牛乳	ごはん	にくじゃが ビーフンサラダ みそしる (だいこん あぶらあげ)	カルピスゼリー せんべい	くだもの	
18	土	牛乳		ビビンバ きゅうりのあさづけ わかめスープ	ぎゅうにゅう コーンマヨパン	さかな	
20	月	牛乳	ごはん	チキンのマーメレードやき マセドアンサラダ キャベツとベーコンのスープ	ミルク シュガートースト	まめ	
21	火	牛乳	ごはん	さばのみそに ちくさあえ けんちんじる	むぎちゃ やきそば	にく	
22	水	牛乳	ごはん	あげぎょうざ こぎつねサラダ ちゅうかたまごスープ	ミルク サンドウィッチ	かいそう	
23	木	牛乳	ごはん	ポークビーンズ れんこんサラダ ジュリアンスープ	むぎちゃ ひじきごはんむすび	みどりのやさい	
24	金	牛乳	ごはん	【たんぽぽ組 第1希望献立】 ハンバーグ にんじんのコリコリサラダ コーンスープ	フルーツヨーグルト クッキー	きのこ	
25	土	牛乳		おべんとう	むぎちゃ せんべいなど	☆☆☆	
27	月	牛乳	ごはん	チーズシュウマイ ブロッコリーのおかかあえ わかめともやしのスープ	むぎちゃ おこのみやき	まめ	
28	火	牛乳	ごはん	ぶたにくのしょうがやき きゅうりのすのもの みそしる (はくさい あぶらあげ)	ミルク ぶどうパン	いも	
29	水	牛乳	ごはん	【たんぽぽ組 第3希望献立】 カレー しめじとベーコンのサラダ チーズまきあげ	コーンフレークミルク バナナ	たまご	
30	木	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 かぶのちゅうかふうサラダ チンゲンサイのスープ	ミルク かぼちゃあんぱん	かいそう	
31	金	牛乳	ごはん	さけのマヨネーズやき ひじきに みそしる (もやし わかめ)	カルピス ぶかししいも	みどりのやさい	

熱海市は【0のつく日は家族でご飯】をキーワードに、毎月10日・20日・30日を『共食の日』として共食を推進しています。

共食は家族(みんな)とのコミュニケーションの場や食事の栄養バランスが整うなどメリットが多く報告されています。家庭では「食事のマナー」「正しい食習慣や食べ物」「食文化」を伝える食育の場になります。

家族の時間が合わないことも多いでしょうが、【0のつく日は家族でご飯】は、「0のつく日だけでも!」と、家族で食事をする大切さを思い返すきっかけになるようにとの思いをこめてつくられた『共食推進』のキャッチフレーズです。家族や友人など誰かと楽しく一緒に食事をしよう!

