



10月の給食献立予定表 大野保育園

令和7年 9月30日 担当 井上さとみ 大田 希 中平颯

朝夕涼しくなり秋の気配が感じられるようになりましたが、まだまだ日中は暑い日が続きますね。あまりの暑さのために子供たちの夏バテならぬ秋バテを心配していましたが、毎日元気な姿を見せてくれるので安心してます。これからは季節の変わり目、寒暖差があり体調を崩しやすくなりますので三食きちんと食べ、栄養を摂りましょう。

さくら組さんとうめ組さんと、9月12日(金)にジャガイモの植え付けを行い子ども達は、土の上にそっと、芋の種をのせていました。今年は、沢山の南瓜を収穫し給食に取り入れました。「無機質」と「ビタミン」を合わせて「ミネラル」と言いますが、「ミネラル」不足が子供たちの人格形成に悪影響を及ぼしています。この「ミネラル」不足は、新型栄養失調と言われ、全国で問題になっています。特に鉄と亜鉛の不足は、情緒障害との関係も指摘されています。ご家庭でもミネラルを多く含む食事を心がけましょう。

大野保育園では新型栄養失調のことも意識して、元気野菜の会の皆さんと子供たちが一緒に育てた野菜を使ったり、海藻類やきのこ類を積極的にとりいれたり、「自然食品(●印)」や「菌ちゃんげんきっこふりかけ」を使ったりして、ミネラルたっぷりの給食になるようにしています。

(鉄骨メニュー:鉄分やカルシウムが多く含まれる食材使い週1回鉄骨メニューをいれています。)

うめ組とさくら組のじゃが芋植えつけ



【10月の行事】

- 2日(木) 元気野菜の方と冬野菜植え
 - 11日(土) 運動会
 - 14日(月) 稲刈り (年長児)
 - 15日(水) ふれあい会 (年長児参加)
 - 21日(火) 誕生会(以上児さんは、白ご飯はいりません)
 - 24日(金) 内科検診
- ※今月の年長児さんリクエストメニューは、ありません

朝食をぬくとどうなるの?

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



日	曜	行事	未満児おやつ	副食	材 料 名	おやつ	おやつ材料
1	水		塩きゅうり	鯖の竜田揚げ 根菜胡麻炒め 豆腐とえのき味噌汁	鯖・生姜・醤油・酒・片栗粉・揚げ油、ごぼう・蓮根・人参・天ぷら・こんにやく・空心菜・すりごま・ごま油・醤油・砂糖、豆腐・えのき・長ねぎ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	豆乳ポッキー 牛乳 (カミカミの日)	豆乳・砂糖・薄力粉・油、牛乳
2	木	鉄骨メニュー	バナナ	和風卵焼き おからのポテトサラダ わかめと小松菜スープ	鶏挽肉・ひじき・絞豆腐・玉葱・人参・椎茸・卵・醤油・砂糖、おから・じゃが芋・ツナ・胡瓜・人参・マヨネーズ・塩、わかめ・小松菜・しめじ・鶏がら・塩	ドーナツ 牛乳	薄力粉・豆腐・ベーキングパウダー・卵・グラニュー糖・揚げ油、牛乳
3	金		焼きかぼちゃ(畑)	麻婆春雨 もやし中華和え 豆腐スープ	豚挽肉・ニンニク・生姜・春雨・人参・玉葱・椎茸・ピーマン・ごま油・赤味噌・醤油・砂糖・酒、もやし・豆苗・かまぼこ・キャベツ・胡瓜・ごま油・酢・砂糖・薄口、豆腐・わかめ・長ねぎ・鶏がら・塩	フルーツゼリー お茶	みかん缶・バナナ・寒天パパリんご、麦茶パック
4	土		動物ビスケット	ナポリタン バナナ	ウインナー・玉葱・人参・しめじ・ピーマン・スパゲッティ麺・コンソメ・ケチャップ・醤油、バナナ	さつま芋クッキー お茶	さつま芋・薄力粉・ベーキングパウダー・油・卵、麦茶パック
5	日						
6	月	身体測定週間	りんご	根菜のごま煮 わかめ納豆 空心菜と茄子味噌汁	鶏肉・じゃが芋・ごぼう・蓮根・こんにやく・人参・天ぷら・すりごま・醤油・砂糖・酒、わかめ・ひきわり納豆・納豆タレ、(畑)空心菜・(畑)茄子・油揚げ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	おなか昆布おにぎり お茶	米・カツオパック・塩昆布・醤油、麦茶パック
7	火	予行練習(未満児)	胡瓜スティック	手羽中胡麻照り焼き 青菜おなか和え コンソメスープ	手羽中・鶏もも・生姜・酒・すりごま・片栗粉、キャベツ・人参・しめじ・カツオパック・醤油・砂糖、玉葱・えのき・チンゲン菜・コンソメ・薄口	うどんかりんとう 牛乳 (カミカミの日)	うどん麺・薄力粉・揚げ油・砂糖・醤油、牛乳
8	水	予行練習(以上児) 鉄骨メニュー	●ねじりんぼう	すり身揚げ ナムル じゃが芋と豆腐味噌汁	いわしのすり身・絞豆腐・ごぼう・人参・玉葱・生姜・ひじき・片栗粉・揚げ油、わかめ・小松菜・人参・もやし・ごま油・すりごま・醤油・砂糖、じゃが芋・(畑)空心菜・豆腐・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	塩パン 牛乳	塩・薄力粉・ドライイースト・油・砂糖、牛乳
9	木		人参スティック	チャブチェ オレンジ わかめと豆腐中華スープ	牛肉・ニンニク・生姜・春雨・人参・玉葱・椎茸・小松菜・パプリカ(赤)(黄)・ごま油・醤油・砂糖・酒、オレンジ、わかめ・豆腐・しめじ・かまぼこ・すりごま・中華あじ・ごま油、オレンジ	芋もち 牛乳	じゃが芋・塩・片栗粉、牛乳
10	金		ふかし芋	焼きシュウマイ ごま野菜 厚揚げと椎茸味噌汁	豚挽肉・玉葱・人参・椎茸・中華あじ、春巻皮、すりごま・塩・キャベツ・胡瓜・人参、厚揚げ・椎茸・玉葱・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	バナナヨーグルト お茶	バナナ・豆乳グルト、麦茶パック
11	土			運 動 会 場所:園庭		お菓子袋	さやえんどう、動物ビスケット、アンパンマンあげせんべい、ベジタブル、一口ゼリー
12	日						
13	月			スポーツの日			
14	火	稲刈り(年長児) 絵本の日	●キング製菓 ブランクッキー	からあげ ブロッコリー 豆腐とわかめ味噌汁	鶏肉・酒・醤油・ニンニク・生姜・片栗粉・薄力粉・揚げ油、ブロッコリー、豆腐・油揚げ・わかめ・玉葱・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	二色サンド 牛乳	食パン・いちごジャム・ブルーベリージャム、牛乳
15	水		塩じゃが芋	鮭の塩焼き ミモザサラダ 茄子と玉葱味噌汁	鮭・塩、じゃが芋・(畑)南瓜・胡瓜・ハム・すりごま・酢・サラダ油、茄子・玉葱・油揚げ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	ヨーグルトケーキ 牛乳	豆乳グルト・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油、牛乳
16	木	鉄骨メニュー	りんご	厚揚げチリコンカン風 ツナサラダ オニオンスープ	合挽肉・ニンニク・じゃが芋・厚揚げ・玉葱・人参・椎茸・トマト・ケチャップ・カレー粉・中華あじ、ツナ缶・キャベツ・胡瓜・もやし・すりごま・酢・砂糖・薄口、玉葱・豆腐・豆苗・コンソメ・塩	青のりラスク 牛乳 (カミカミの日)	フランスパン・ノンエッグマヨネーズ・青のり・砂糖・グラニュー糖、牛乳
17	金		人参スティック	挽肉カレー マカロニサラダ バナナ	豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・南瓜(園畑)・しめじ・カレールー、マカロニ・レタス・胡瓜・人参・ハム・すりごま・ノンエッグマヨネーズ、バナナ	豚ごぼうおにぎり お茶	豚肉・ひじき・ごぼう・すりごま・酒・かつおだし・醤油・砂糖
18	土		おととつと	親子丼 豆腐の味噌汁	米・鶏肉・玉葱・人参・椎茸・卵・(畑)空心菜・片栗粉・かつおだし・醤油・砂糖、豆腐・油揚げ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	塩サブレ お茶	薄力粉・ベーキングパウダー・卵・砂糖・バター、お茶
19	日						
20	月	鉄骨メニュー	スティック胡瓜	高野豆腐の五目煮 ひじき納豆 わかめ味噌汁	鶏肉・高野豆腐・人参・椎茸・里芋・こんにやく・ごぼう・空心菜(園畑)・かつおだし・醤油・砂糖、ひじき・ひきわり納豆・納豆タレ、わかめ・玉葱・油揚げ・長ねぎ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	海苔おにぎり お茶	米・塩・海苔、たくあん、麦茶パック
21	火	誕生会	●maryta こめせんべい	ごま塩ご飯 ハンバーグ バナナ スパゲティサラダ 空心菜スープ	すりごま・塩・米、合挽肉・鶏レバー・絞豆腐・玉葱・人参・コンソメ・薄口・パン粉・ケチャップ、バナナ、人参・レタス・豆苗・ハム・スパゲティ麺・ノンエッグマヨネーズ、(畑)空心菜・しめじ・鶏がら・塩	誕生会ケーキ 牛乳	アニヴェルセルお店 除去:豆乳生クリーム・薄力粉・油・ベーキングパウダー・りんご、牛乳
22	水		塩じゃが	魚のカレー天ぷら 野菜胡麻和え きのこあげ味噌汁	ホキ・酒・塩・カレー粉・薄力粉・揚げ油、キャベツ・胡瓜・蓮根・かまぼこ・すりごま・砂糖・薄口、椎茸・しめじ・えのき・油揚げ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	キャロットケーキ 牛乳	薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・人参・豆乳、牛乳
23	木		バナナ	肉じゃが 春雨サラダ 若芽味噌汁	豚肉・玉葱・人参・椎茸・じゃが芋・天ぷら・糸こんにやく・空心菜・かつおだし・醤油・砂糖、春雨・キャベツ・胡瓜・かまぼこ・すりごま・酢・砂糖・薄口、わかめ・玉葱・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	パン 牛乳(カミカミの日)	強力粉・イースト・塩・砂糖・油、牛乳
24	金	内科検診	食パン	鶏肉のピザ焼き ごま塩こふき芋 キャベツと油揚げ味噌汁	鶏肉・玉葱・ピーマン・豆乳シュレッド・ケチャップ、すりごま・塩・じゃが芋、キャベツ・しめじ・油揚げ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	豆乳わらび餅 お茶	豆乳・砂糖・片栗粉・きな粉・砂糖・塩、麦茶
25	土		塩人参	ジャージャー麺 りんご	合挽肉・玉葱・人参・ニンニク・生姜・椎茸・赤味噌・醤油・酒・うどん麺、りんご	リッツサンド お茶	リッツクラッカー・いちごジャム・ブルーベリージャム、麦茶パック
26	日						
27	月	鉄骨メニュー	人参スティック	のっぺい煮 一食納豆 切干大根味噌汁	鶏肉・里芋・蓮根・ごぼう・人参・椎茸・こんにやく・かまぼこ・かつおだし・醤油・砂糖・片栗粉、ひきわり納豆・納豆タレ、切干大根・油揚げ・長ねぎ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	ごま昆布おにぎり お茶	米・すりごま・塩昆布、麦茶パック
28	火	絵本の日 礼拝	青のりこふき	メンチカツ ごまきゅうり 小松菜と油揚げ味噌汁	豚挽肉・鶏レバー・玉葱・人参・キャベツ・にんにく・醤油・薄力粉・パン粉・揚げ油、すりごま・塩・胡瓜、小松菜・油揚げ・長ねぎ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	サクサクきな粉クッキー 牛乳 (カミカミの日)	薄力粉・きな粉・油・砂糖・すりごま、牛乳
29	水		●胚芽ビスケット	魚のしそ焼き 野菜ごま和え 南瓜とわかめ味噌汁 オレンジ	ホキ・生姜・玉葱・青しそ・醤油・酒、もやし・キャベツ・豆苗・かまぼこ・すりごま・醤油・砂糖、南瓜(畑)・わかめ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、オレンジ	どら焼き 牛乳	薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・醤油・あんこ、牛乳
30	木		バナナ	ささみの衣揚げ キャベツゆかり和え じゃが芋とわかめ味噌汁	鶏ささみ・酒・薄口・薄力粉・塩・天かす・揚げ油、キャベツ・人参・豆苗・ゆかり、じゃが芋・わかめ・油揚げ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	ごまパン 牛乳	すりごま・強力粉・ドライイースト・砂糖・塩・油、牛乳
31	金	災害訓練 (通報)	塩きゅうり	豚肉と厚揚げの味噌炒め 天ぷら胡麻照り煮 すまし汁	豚こま・厚揚げ・玉葱・人参・椎茸・キャベツ・(畑)空心菜・鶏がら・味噌・砂糖・天ぷら(畑)南瓜、すりごま・醤油・砂糖、豆腐・わかめ・玉葱・かつおだし・薄口・塩	さつま芋ケーキ 牛乳	さつま芋・薄力粉・ベーキングパウダー・油・薄力粉、麦茶パック