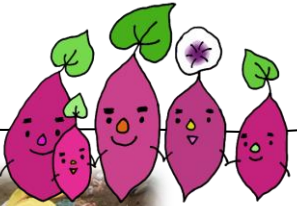


10月の給食献立予定表

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

朝晩はすっかり涼しくなり、秋の気候が深まってきました。心地よい季節ですが、昼夜の寒暖差で体調を崩しやすい時期でもあります。寒さに負けない丈夫な体を作るためには、バランスの良い食事を規則正しい生活が大切です。また10月は、実りの秋です。新米をはじめ、さつまいもや栗、きのこなどおいしい秋の味覚がお店にもたくさん並ぶようになります。今月の献立にも、体を温める根菜類や免疫力を高めるビタミン豊富な旬の野菜を多く取り入れました！子供たちには、自然の恵みに感謝しながら美味しく楽しく食べてもらいたいと思います。しっかり食べて風邪に負けない体を作っていきますよ！



【 10月の行事 】

- ・2日(金) 歯科指導
- ・5日(月) 冬野菜植え予定、絵本の日
- ・14日(水)ふれあい会 (年長児参加)
- ・16日(金) 稲刈り (年長児)
- ・21日(水) 誕生会(以上児さんは、白ご飯はいりません)
- ・23日(金) 内科検診
- ・28日(水) 絵本の日、礼拝
- 《10月生まれの子の年長児さん》
- ・ 17日(土) …皆内 りくとさん

※誕生日当日はお休みされることも多いので、年長児さんの誕生日に近い日にリクエストメニューを実施します。

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。



ジャガイモの植えの様子

献立の表記を先月から、汁物、主菜、副菜1、副菜2の順番で表示しています。一汁三菜はあまり考えなくても栄養バランスがよくなる献立

日	曜	行事	未満児おやつ	副 食	材 料 名	お や つ	おやつ材料
1	木	鉄骨メニュー	塩きゅうり	玉葱の味噌汁 高野豆腐のひじき煮 わかめサラダ トマト	玉葱・えのき・油あげ・小葱・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、鶏肉・高野豆腐・ひじき・人参・じゃが芋・小松菜・かつおだし・砂糖・醤油、わかめ・もやし・キャベツ・人参・砂糖・醤油、トマト	豆腐ドーナツ 牛乳	絹ごし豆腐・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・揚げ油、牛乳
2	金		●胚芽ビスケット	中華スープ 肉野菜炒め 青のり粉ふき芋 ごま胡瓜	チンゲン菜・かまぼこ・もやし・わかめ・鶏がら・塩、豚肉・厚揚げ・キャベツ・人参・しいたけ・空心菜(畑)・酒・中華あじ・砂糖・醤油、じゃが芋・青のり・塩、胡瓜・塩・すりごま	きなこバナナ 牛乳	バナナ・きなこ・砂糖、牛乳
3	土	C	サッポロポテト	焼きうどん りんご	豚肉・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・かまぼこ・うどん麺・焼きそばソース・お好みソース、りんご	リッツサンド お茶	リッツクラッカー・イチゴジャム、麦茶パック
4	日						
5	月	身体測定週間 栄養状況調査	バナナ	しめじの味噌汁 肉じゃが ひじき納豆 いんげん	しめじ・玉葱・油揚げ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・椎茸・糸こんにゃく・かつおだし・砂糖・醤油、ひじき・ひきわり納豆・納豆のたれ、いんげん・塩	ちりめん塩昆布おにぎり お茶	米・ちりめん・塩昆布・小松菜、麦茶パック
6	火		食パン	けんちん汁 鶏肉のマヨ焼き かつおでんぶ ツナ和え	豆腐・ごぼう・里いも・人参・空心菜(畑)・長ネギ・こんにゃく・かつおだし・醤油・酒、鶏肉・ノンエッグマヨネーズ・砂糖・薄口・酒、鰹節・すりごま・醤油・砂糖、キャベツ・小松菜・人参・ツナ缶・塩・砂糖・醤油	ゴマさつま芋ケーキ 牛乳	黒ゴマ・さつま芋・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油、牛乳
7	水	魚の日 鉄骨メニュー	青のり粉ふき芋	厚揚げの味噌汁 魚の照り焼き 野菜のおかか和え 南瓜の素焼き	厚揚げ・玉葱・ネギ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、ホキ・生姜・酒・砂糖・醤油、キャベツ・人参・小松菜・ちくわ・かつおパック・砂糖・醤油、南瓜・塩・油	手作りパン 牛乳(かみかみの日)	強力粉・ドライイースト・砂糖・塩・油、牛乳
8	木		ヨーグルト	ポトフ ポークチャップ 切り干し大根のマヨサラダ 梨	じゃが芋・人参・キャベツ・玉葱、コンソメ・塩、豚肉・薄力粉・しめじ・ピーマン・玉葱・油・ニンニク・ケチャップ・ウスターソース・塩・油、切り干し大根・きゅうり・人参・すりごま・醤油・ノンエッグマヨネーズ、梨	ニラチヂミ 牛乳	玉葱・人参・ニラ(畑)・ちくわ、薄力粉・片栗粉・中華あじ・ごま油・酢・醤油、牛乳
9	金		●おこめせん 人参&かぼちゃ味	さつま芋の味噌汁 かりんあげ もやしの和えもの きゅうりスティック	さつま芋・玉葱・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、鶏肉・ニンニク・生姜・片栗粉・揚げ油・ケチャップ・醤油・砂糖、もやし・人参・小松菜・かまぼこ・砂糖・醤油、きゅうり・塩	みかんゼリー お茶	寒天パパみかん味・みかん缶、麦茶パック
10	土		人参スティック	麻婆豆腐丼 わかめスープ	米・合挽肉・玉葱・人参・椎茸・豆腐・ニラ(畑)・ニンニク・生姜・赤味噌・醤油・酒・砂糖、わかめ・玉葱・すりごま・鶏がら・塩	クッキー お茶	薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油、麦茶パック
11	日						
12	月	スポーツの日		スポーツの日			
13	火		人参スティック	わかめの味噌汁 鶏肉の照り焼き 一食納豆 キャベツのゆかり和え	わかめ・玉葱・油揚げ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、鶏肉・生姜・酒・砂糖・醤油、ひきわり納豆・納豆のたれ、キャベツ・きゅうり・ゆかり・塩	チキンライスおにぎり お茶	米・鶏肉・玉葱・人参・コンソメ・ケチャップ、麦茶パック
14	水	魚の日	トマト	空心菜の味噌汁 魚の香味焼き かみかみサラダ 梨	空心菜(畑)・油あげ・えのき・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、ホキ・酒・薄口・薄力粉・青しそ・ニンニク・酢・砂糖・醤油・すりごま、ごぼう・レタス・人参・ノンエッグマヨネーズ・塩、梨	豆乳ケーキ 牛乳	豆乳・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油、牛乳
15	木	鉄骨メニュー	みかん缶	人参と玉葱のスープ 肉団子の野菜あんかけ トマト しそきゅうり	人参・玉葱・キャベツ・コンソメ・塩、鶏ひき肉・鶏レバー・絞豆腐・人参・ピーマン・玉葱・小松菜・砂糖・醤油・片栗粉、トマト、きゅうり・ゆかり	手作り塩パン 牛乳(かみかみの日)	強力粉・ドライイースト・砂糖・塩・油、牛乳
16	金	皆内 りくとさん リクエストメニュー 稲刈り予定	●まあいクラッカー	わかめと油揚げの味噌汁 からあげ マカロニサラダ	わかめ・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、鶏肉・にんにく・生姜・酒・砂糖・醤油・薄力粉・片栗粉・油、マカロニ・ハム・レタス・きゅうり・すりごま・マヨネーズ・塩	りんごケーキ 牛乳	りんご・薄力粉・砂糖・ベーキングパウダー・油、牛乳
17	土		おととと	血うどん バナナ	豚肉・玉葱・人参・もやし・キャベツ・かまぼこ・パリパリ麺、バナナ	わかめおにぎり お茶	米・混ぜ込みわかめ・塩、麦茶パック
18	日						
19	月		きゅうりスティック	豆腐の味噌汁 鶏のしそ胡麻焼き わかめ納豆 野菜の和え物	豆腐・油揚げ・人参・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、鶏肉・しそ・すりごま・生姜・ニンニク・砂糖・醤油・酒、わかめ・ひきわり納豆・納豆のたれ、キャベツ・きゅうり・人参・すりごま・砂糖・醤油	たくあんおにぎり お茶	米・たくあん・小松菜・ごま油・すりごま、麦茶パック
20	火	魚の日	バナナ	中華スープ 魚の生姜焼き 中華サラダ 南瓜の素焼き	チンゲン菜・えのき・人参・中華あじ・塩、ホキ・生姜・砂糖・醤油、キャベツ・人参・もやし・ハム・酢・砂糖・醤油・ごま油・すりごま、南瓜・油・塩	青のりラスク 牛乳(かみかみの日)	食パン・ノンエッグマヨネーズ・青のり・グラニュー糖、牛乳
21	水	誕生日会	●さくふわせんべい 紫いも味	きのこご飯 鉄骨バーグ さつまいもの甘煮 野菜のゆかり和え バナナ わかめと玉葱の味噌汁	米・椎茸・人参・砂糖・醤油、合挽肉・鶏レバー・絞豆腐・玉葱・人参・コンソメ・ケチャップ、さつま芋・砂糖・酒・醤油、キャベツ・もやし・人参・かまぼこ・ゆかり・塩、バナナ、わかめ・玉葱・油揚げ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	誕生ケーキ 牛乳	アニヴェルセルのケーキ、アレルギー除去、薄力粉・砂糖・ベーキングパウダー・生クリーム・バナナ、牛乳
22	木		マカロニきなこ	キャベツのスープ 八宝菜 もやしのナムル トマト	キャベツ・玉葱・かまぼこ・中華あじ・塩、豚小間・白菜・人参・長ネギ・椎茸・パプリカ(赤・黄)・ピーマン・酒・砂糖・醤油・鶏ガラ、もやし・人参・きゅうり・砂糖・醤油・ごま油、トマト	さつま芋蒸しパン 牛乳	さつま芋・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油、麦茶パック
23	金	内科検診	コンソメ粉ふき芋	えのきの味噌汁 鶏のうま煮 ゆかり和え ごま塩きゅうり	えのき・油あげ・空心菜(畑)・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、鶏肉・空心菜(畑)・じゃがいも・玉葱・人参・椎茸・ごぼう・小松菜・砂糖・醤油、もやし・人参・かまぼこ・ゆかり・塩、きゅうり・塩・すりごま	いちごジャムヨーグルト お茶	いちごジャム・ヨーグルト、麦茶パック
24	土		きゅうりスティック	ツナピラフ オニオンスープ	米・ツナ・人参・ぶなしめじ・ピーマン・コンソメ・醤油、玉葱・空心菜(畑)・鶏ガラ・塩	ちんすこう お茶	薄力粉・砂糖・油、麦茶パック
25	日						
26	月	鉄骨メニュー	人参スティック	豆腐とわかめのすまし汁 鶏肉のごま焼き ひじきサラダ 青菜納豆	豆腐・わかめ・玉葱・かまぼこ・かつおだし・薄口・塩、鶏肉・生姜・砂糖・酒・醤油・すりごま、ひじき・キャベツ・人参・きゅうり・すりごま・ノンエッグマヨネーズ・塩、納豆・納豆のたれ・空心菜(畑)	おかかおにぎり お茶	米・小松菜・ツナ缶・かつおパック、麦茶パック
27	火		食パン	しめじの味噌汁 厚揚げチリコンカン風 ブロッコリーの胡麻和え スティックきゅうり	ぶなしめじ・油揚げ・わかめ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、合挽肉・厚揚げ・ニンニク・じゃが芋・玉葱・人参・椎茸・トマトケチャップ・カレー粉・中華あじ、ブロッコリー・人参・ちくわ・キャベツ・すりごま・塩、きゅうり・塩	カロチンケーキ 牛乳	南瓜・人参・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油、牛乳
28	水	魚の日	さつま芋スティック	南瓜の味噌汁 鮭の塩焼き 青菜のおかか和え トマト	南瓜・玉葱・豆腐・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、鮭・塩、小松菜・キャベツ・人参・かまぼこ・かつおパック・砂糖・醤油、トマト	フルーツゼリー お茶	みかん缶・バナナ・寒天パパ青りんご味・麦茶パック
29	木		ヨーグルト	トマトハヤシシチュー 切り干し大根のサラダ 南瓜の素焼き オレンジ	牛肉・玉葱・人参・しめじ・じゃがいも・トマト・鶏ガラ・ウスターソース・ケチャップ・醤油、切り干し大根・キャベツ・小松菜・かまぼこ・ノンエッグマヨネーズ・塩、南瓜・塩・油	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
30	金	災害訓練(通報)	●ふわふわチップ にんじん味	レタスと椎茸のスープ 麻婆春雨 もやしの中華和え 昆布きゅうり	レタス・椎茸・ハム・鶏ガラ・醤油・ごま油、豚挽き肉・にんにく・生姜・春雨・人参・玉葱・椎茸・小松菜・パプリカ・ごま油・赤味噌・醤油・砂糖、もやし・豆苗・かまぼこ・キャベツ・ごま油・酢・砂糖・薄口、きゅうり・塩昆布	ポパイブリッツ 牛乳(かみかみの日)	ほうれん草・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油、牛乳
31	土		さやえんどう	ミートスパゲティ コンソメスープ	合挽肉・玉葱・人参・えのき・スパゲティ麺・ケチャップ・トマト・砂糖・醤油、キャベツ・人参・コンソメ・塩	塩昆布おにぎり お茶	米・塩昆布、麦茶パック