

給食献立表

10月

給食だより

豊里幼稚園

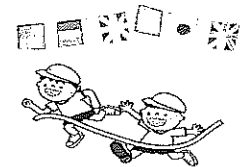
令和7年10月1日

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

日が暮れる時期が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。
外遊びが心地よく、子供達は運動会の練習で元気いっぱい体を動かしています。
たくさん体を動かして、お腹を空かせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。秋は、多くの作物が実をつけ、味わいが増すことから、「実りの秋」と呼ばれています。秋の味覚を味わい、健やかな毎日を過ごしたいものです。
今月の献立では「柿」や「キノコ類」「南瓜」「さつまいも」など旬の食材を取り入れています。

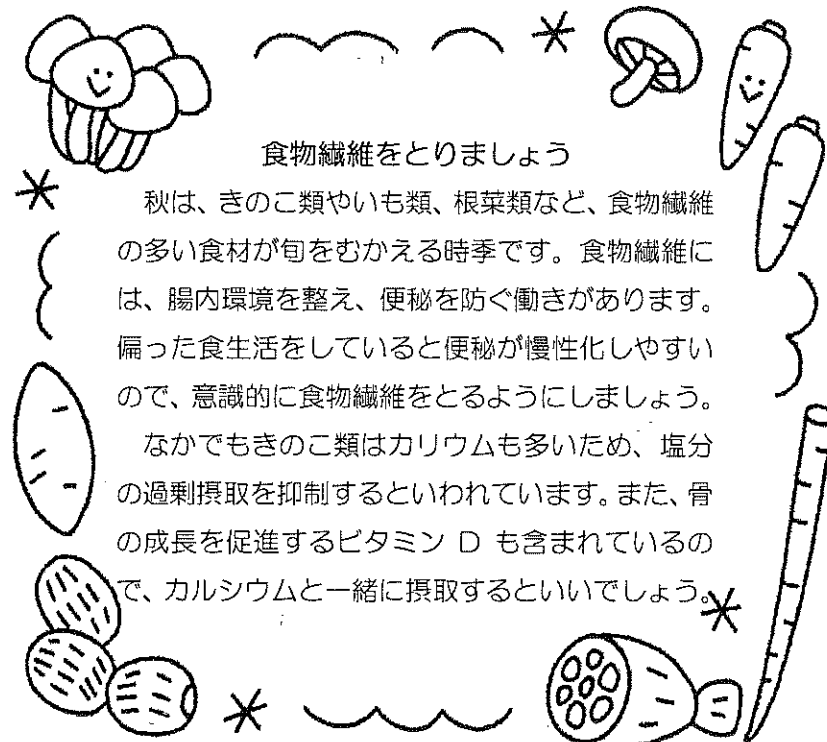
今月のねらい

- *秋の味覚を味わう。
- *秋の収穫を喜び、感謝する。
- *うがい・手洗いをしっかりする。



今月の行事食

31（金）お誕生日会
園児は、ご飯はいりません。
コップとお箸を忘れないでね。



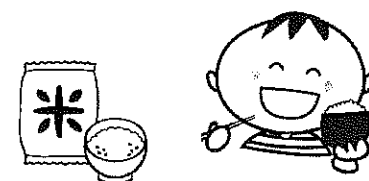
食物繊維をとみましょう

秋は、きのこ類やいも類、根菜類など、食物繊維の多い食材が旬をむかえる時季です。食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。偏った食生活をしていると便秘が慢性化しやすいので、意識的に食物繊維をとるようにしましょう。
なかでもきのこ類はカリウムも多いため、塩分の過剰摂取を抑制するといわれています。また、骨の成長を促進するビタミンDも含まれているので、カルシウムと一緒に摂取するといいでしょう。

お米を食べよう！

お米がおいしい季節になりました。園では、地元の農家からおいしいお米を仕入れています。
昨今は、お米の品薄、高騰化が社会問題にもなっていますが、今後、安定的に食べていくためには、消費量を減らさないよう「米を食べる」ことも大切です。幼稚園では、おいしいお米を毎日炊き、おやつにもおにぎりや炊き込みご飯なども取り入れています。幼児クラスは自分でおにぎりを作ります。新米が出回るこの機会に、お米の良さを知っていただけたらいいと思います。

- ① パンなどに比べ、しっかり噛む力が育つ。
- ② 血糖値の上がり方が緩やかなので集中力が保てる。
- ③ 炊き込みご飯にすると栄養もとれて一石二鳥！
- ④ どんなおかずともあいやすい。



日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	もも・さくら
1	水	ホワイトシチュー オーロラソース和え チキンナゲット オレンジ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ ブロッコリー バター 小麦粉 コンソメ 牛乳/マカロニ 胡瓜 人参 ハム ケチャップ マヨネーズ /チキンナゲット/オレンジ	牛乳 りんごの ガレット	牛乳 りんごの ガレット
2	木	鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 ブロッコリーごま和え パナナ	鮭 キャベツ 玉葱 人参 しめじ バター みそ/ ブロッコリー コーン すりごま/豆腐 玉葱 人参 ほうれん草/パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
3	金	きのこ入り豚肉の生姜炒め ハムサラダ 豆腐みそ汁 オレンジ	豚肉 玉葱 生姜 しめじ えのき /ハム キャベツ 胡瓜 人参 /大根 人参 揚げ 豆腐 豆腐 葱 みそ/オレンジ	牛乳 今川焼 チーズ	牛乳 パン チーズ
4	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
6	月	月見うどん カレーポテト ひじきの五目煮 パナナ	鶏肉 玉葱 人参 揚げ 葱 うどん 卵/ じゃがいも カレー粉 上新粉 油/ひじき 人参 揚げ れんこん いんげん/パナナ	牛乳 スイートポテト	牛乳 スイートポテト
7	火	麻婆春雨 中華スープ 大学がぼちゃ オレンジ	豚ミンチ 玉葱 人参 椎茸 なら 春雨 ケチャップ みそにんにく 生姜 /豆腐 わかめ えのき 葱 中華だし/かぼちゃ ごま/オレンジ	牛乳 チーズサレ	牛乳 チーズサレ
8	水	おでん 胡瓜の酢の物 みそ汁 パナナ	大根 卵 ちくわ 平天 こんにゃく 人参/胡瓜 わかめ かまぼこ /豆腐 白菜 揚げ みそ/パナナ	牛乳 カラフルゼリー	牛乳 カラフルゼリー
9	木	鯖のねぎみそ焼き 卵の花煮 五目汁 オレンジ	鯖(白身魚) 葱 みそ/おから 人参 揚げ ごぼう こんにゃく 葱/大根 人参 里芋 豆腐 鶏肉 葱 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
10	金	千草焼き さつま芋のきんぴら もやしのスープ オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 椎茸 卵 葱/さつま芋 ピーマン ごま /もやし 人参 葱 豆腐 鶏ガラ/オレンジ	牛乳 柿 きなこクッキー	牛乳 柿 きなこクッキー
11	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
14	火	すき焼き風煮 みそ汁 切干のごまドレサラダ オレンジ	豚肉 玉葱 焼き豆腐 白菜 葱 ごぼう/切干 人参 胡瓜 ごまドレッシング/小松菜 豆腐 揚げ みそ/オレンジ	牛乳 あべかわ マカロニ	牛乳 あべかわ マカロニ
15	水	南瓜グラタン 土佐酢和え 豆腐のスープ オレンジ	南瓜 豚ミンチ 玉葱 人参 ほうれん草 小麦粉 パン粉 牛乳 バター 粉チーズ/白菜 人参 胡瓜 糸けすり /豆腐 人参 なら /オレンジ	鶏ごぼう おにぎり	鶏ごぼう おにぎり
16	木	鶏肉とレバーのケチャップソース キャベツのごま和え みそ汁 オレンジ	鶏肉 レバー 片栗粉 ケチャップ 玉葱 生姜/キャベツ ブロッコリー すりごま 人参/南瓜 人参 揚げ みそ/オレンジ	ヨーグルト パナナ	ヨーグルト パナナ
17	金	イタリアンスープ ちくわのカレー焼き グリーンサラダ パナナ	ベーコン 人参 玉葱 キャベツ パン粉 マカロニ 卵 粉チーズ コンソメ /ちくわ カレー粉/ブロッコリー 胡瓜 コーン/パナナ	牛乳 お菓子 昆布	牛乳 お菓子
18	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
20	月	豆腐ハンバーグ しらす和え みそ汁 パナナ	鶏ミンチ 玉葱 人参 みそ 葱 豆腐/キャベツ しらす ほうれん草 糸けすり/大根 厚揚げ わかめ みそ/パナナ	牛乳 チーズスコーン	牛乳 チーズスコーン
21	火	豚肉のボン酢マヨ炒め 信田和え すまし汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 ボン酢 マヨネーズ/ほうれん草 もやし 人参 揚げ /豆腐 人参 しいたけ 葱/オレンジ	牛乳 さつまいも ようかん	牛乳 さつまいも ようかん
22	水	鮭フライ 納豆和え みそ汁 パナナ	鮭(白身魚) パン粉 小麦粉 とんかつソース/小松菜 人参 キャベツ 納豆/豆腐 なめこ 葱 みそ/パナナ	牛乳 メロントースト	牛乳 メロントースト
23	木	みそ肉じゃが 練りごま和え すまし汁 オレンジ	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 こんにゃく いんげん みそ/ささみ もやし 胡瓜 練りごま ごま/豆腐 えのき 人参 葱/オレンジ	牛乳 お菓子 するめ	牛乳 お菓子 するめ
24	金	鶏肉のパン粉焼き 卵スープ 大根とツナの昆布和え オレンジ	鶏肉 パン粉 粉チーズ/パセリ マヨドレッシング/大根 ツナ 人参 胡瓜 塩昆布/豆腐 玉葱 人参 卵 青梗菜 鶏ガラ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
25	土	運動会			
27	月	カレースープ 魚肉ソーセージ 中華パゲティ オレンジ	豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 ブロッコリー しめじ カレールウ /スパゲティ 人参 胡瓜 卵 ごま油/ソーセージ/オレンジ	牛乳 サーター アングァー	牛乳 サーター アングァー
28	火	ミートローフ おかか和え すまし汁 オレンジ	豚ミンチ 豆腐 卵 パン粉 玉ねぎ 人参 ケチャップ/胡瓜 キャベツ ちくわ 糸けすり/玉葱 鮭 人参 葱/オレンジ	しらすわかめ おにぎり	しらすわかめ おにぎり
29	水	鶏肉とさつまいもの旨煮 白和え みそ汁 オレンジ	鶏肉 片栗粉 さつま芋 玉葱 人参 いんげん/白菜 ほうれん草 人参 豆腐 ごま/大根 揚げ わかめ みそ/オレンジ	牛乳 マシュマロ サンド	牛乳 マシュマロ サンド
30	木	赤魚のおろし煮 のっぺい汁 青菜の錦糸和え パナナ	赤魚(白身魚) 生姜 大根 葱/ほうれん草 人参 卵 えのき /大根 人参 ごぼう 厚揚げ 鶏肉 葱 片栗粉/パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
31	金	♪お誕生日会♪	おばけちゃんライス ブロッコリータルタルかけ 鶏塩唐揚げ オニオンスープ ゼリー (オレンジ)	牛乳 南瓜ケーキ	牛乳 南瓜ケーキ

玄関に、献立の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、見てお帰り下さい。
都合により、献立を変更することがあります。