



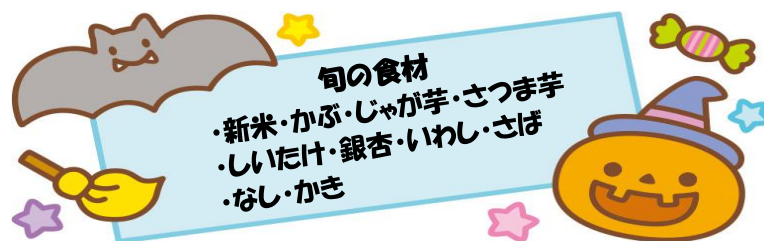
10月の献立(予定)



2025年
(令和7年)

日	曜	行事	献立	材料	おやつ	
					10時(未満児)	3時(全員):Kcal
1	水		※ナポリタンスパ・コンソメスープ 320kcal	スパ・豚肉・ベーコン・玉葱・ピーマン・人参/南瓜・しめじ・葱 キャベツ	白い風船 つな揚げ	ココナッツサブレ オレンジ 195
2	木		八宝菜・なます 300kcal	豚肉・えび・ほうれん草・キャベツ・人参・玉葱・もやし・しめじ /大根・きゅうり・人参	マンナビスケット サッポロポテト	フライドポテト 200
3	金		鶏肉のマーマレード煮・卵サラダ 味噌汁 350kcal	鶏肉・マーマレード/卵・きゅうり・キャベツ・かにかま・マヨ /大根・わかめ・うす揚げ・葱	しるこサンド かつぱえびせん	おにぎり・佃煮 ミニゼリー・お茶 160
4	土		チンジャオロース・味噌汁 380kcal	豚肉・牛肉・ピーマン・人参・玉葱・筍・しめじ/里芋・うす揚げ キャベツ・葱	ハッピーターン キャラメルコーン	ヤクルト・ぽかうけ ムーンライト 140
5	日					
6	月		※わかめうどん・金平ごぼう 350kcal	うどん・鶏肉・玉葱・さつま揚げ・わかめ・葱/豚肉・ごぼう・ 人参・椎茸	オレンジ 動物ビスケット	チョコクリームサンド (未満:苺) 205
7	火		焼き餃子・野菜の塩昆布和え 味噌汁 320kcal	餃子/キャベツ・きゅうり・人参・ツナ・塩昆布 /えのき・葱・わかめ	塩せん ビスコ	梨・ハーベスト 芋かりんとう 120
8	水		かき揚げ 味噌汁 330kcal	南瓜・さつま芋・ごぼう・人参・玉葱・ニラ・卵/豆腐・玉葱 葱	カール 鯛あられ	カルシウムウエハース 150 ベジたべる(以:ミニチョコ)
9	木		★他人丼・なます 330kcal	豚肉・人参・玉葱・椎茸・かまぼこ・卵・葱/大根・きゅうり・人参	りんご コーンポタージュ	ツナとコーンの蒸しパン 210
10	金		炒り煮・中華スープ 285kcal	鶏肉・蒟蒻・ごぼう・揚げ豆腐・大根・椎茸・人参/キャベツ コーン・葱・卵	ミニサラダ シガービスケット	ヤクルト・源氏パイ 星たべよ 190
11	土		第44回 運動会			
12	日					
13	月					
14	火		※卵そうめん汁・白和え 400kcal	そうめん・鶏肉・玉葱・人参・木耳・かまぼこ・葱・卵/豆腐 ・人参・ほうれん草・蒟蒻・ツナ	パナナ 薄焼きサラダ	じゃが芋餅 (以:パイの実) 155
15	水	芋掘り	うま煮・キャベツとりんごの酢の物 330Kcal	鶏肉・玉葱・じゃが芋・人参・蒟蒻・ちくわ・揚げ豆腐/キャベツ・ きゅうり・りんご	りんご 動物ビスケット	オレンジ・揚げ一番 マリービスケット 101
16	木	お誕生日会 ※米持参	アンパンマンカレー・すまし汁 キャベツのごま和え・ミニゼリー400kcal	合挽肉・じゃが芋・玉葱・しめじ・人参・レーズン・トマト缶 さつま芋/豆腐・椎茸・葱・麩/キャベツ・きゅうり・人参/ゼリー	おさつスナック つな揚げ	プリンパフェ 205
17	金		鶏肉の塩タレ焼き・人参のグラッセ 味噌汁 300kcal	鶏肉・葱/人参・コーン/大根・じゃが芋・うす揚げ・葱	飲むヨーグルト パウムクーヘン	おにぎり煎餅 パウムロール 180
18	土		鮭のチャンチャン焼き・けんちん汁 340kcal	魚・玉葱・人参・ピーマン・チーズ/鶏肉・豆腐・人参・里芋・ ごぼう・大根・蒟蒻・葱	サッポロポテト きなこ餅	ヤクルト・まがり煎餅 チョコイスクッキー 180
19	日					
20	月		きびなごの竜田揚げ・切干大根の煮物 味噌汁 330kcal	きびなご/干し大根・うす揚げ・ちくわ・人参・椎茸/わかめ 玉葱・葱	おととつと 白い風船	丸ぼーろ 130 かつぱえびせん
21	火		マカロニシチュー・ 白菜のツナ和え 360kcal	豚肉・マカロニ・じゃが芋・コーン・しめじ・玉葱/白菜・きゅうり 人参・ツナ	鯛あられ マンナビスケット	ぶどうゼリー ホームパイ 105
22	水		★やきとり丼・野菜たっぷり味噌汁 285kcal	鶏肉・卵・玉葱・長ねぎ・刻み海苔/キャベツ・人参・ごぼう 大根	薄焼きサラダ ビスコ	ヤクルト・パナナ・チーズ かりんとうドーナツ 190
23	木		※らーめん・海藻サラダ 370kcal	中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・なると・葱/わかめ・きゅうり 人参・ツナ	オレンジ ベジたべる	大学芋 225
24	金		豚肉とピーマンの味噌マヨ炒め 卵スープ 390kcal	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン・もやし/玉葱・ベーコン・ 卵・ほうれん草	キャラメルコーン ハッピーターン	オレオクッキー ぱりんこ 210
25	土		鶏肉のトマト煮 味噌汁 305kcal	鶏肉・玉葱・ピーマン・トマト缶/うす揚げ・キャベツ・大根・葱	カール ビスコ	ヨーグルト 140 (以:ハッピーターン)
26	日					
27	月		白菜と肉団子のスープ ほうれん草のサラダ 310kcal	鶏肉・卵・豆腐・白菜・人参・葱/ほうれん草・きゅうり・ハム 人参・えのき・マヨ	シガービスケット かつぱえびせん	ロアンヌ 175 瀬戸の汐揚げ
28	火		※ちゃんこ風煮込みうどん 大根サラダ 330kcal	うどん・鶏肉・白菜・人参・玉葱・しめじ・ちくわ・葱/大根 きゅうり・人参・ツナ・マヨ	塩せん 玉子ボーロ	おにぎり・佃煮 ミニゼリー・お茶 160
29	水		豚じゃが・ナムル 400kcal	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸コン・しめじ・グリンピース/ もやし・キャベツ・かにかま・きゅうり	源氏パイ とんがりコーン	ヤクルト・ミニドーナツ ぼたぼた焼き 160
30	木		チキンごぼう・ほうれん草のごま和え 味噌汁 370kcal	鶏肉・ごぼう/ほうれん草・人参・きゅうり・かにかま/玉葱・ もやし・豆腐・葱	ハーベスト コーンポタージュ	りんご・おさつスナック 味しらべ 135
31	金		★ねぎ塩豚丼 味噌汁 347kcal	豚肉・玉葱・白ねぎ/うす揚げ・じゃが芋・葱	しるこサンド 薄焼きサラダ	南瓜マフィン 200

- 青字で書かれている献立は新メニューになります。お子さんが食べたことがない食材がないか確認をお願いします。
- 3時の間食はヤクルトの日以外、全てに牛乳がつきます。間食は1日の不足分のエネルギーと栄養素を考慮して提供しております。
- エネルギー表記については昼のご飯(185kcal)、間食の牛乳(100Kcal)込みで計算してあります。
- 丼物やカレーの日(★の日)はご飯を多めにに入れて下さい。
- ※の日はご飯の量少なめにして下さい。
- 3時のおやつのみどり色のメニューは手作りおやつです。





10月 給食だより

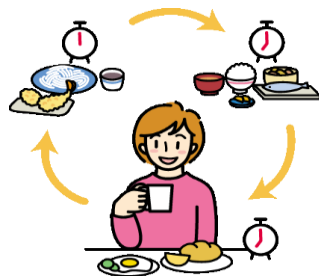


10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食きちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。また、この季節は「実りの秋」というように、色々な食べ物が収穫できる季節です。



3食を決まった時間に きちんと摂る

幼児の毎日の食事は、朝食3:昼食3:間食1:夕食3の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている時間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができるでしょう。また、間食となるおやつは子どもたちの楽しみでもあります。100~200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。



赤・黄・緑に分けて バランスの良い食事を

3色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日30品目を食べるように心がけましょう。

◆赤色群・・・主に主菜。たんぱく質(体をつくる)

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群・・・主に主食。糖質・脂質(エネルギー源になる)

⇒米、イモ類、パン類、油など

◆緑色群・・・主に副菜。ミネラル・ビタミン(体の調子を整える)

⇒野菜、果物、きのこ類など



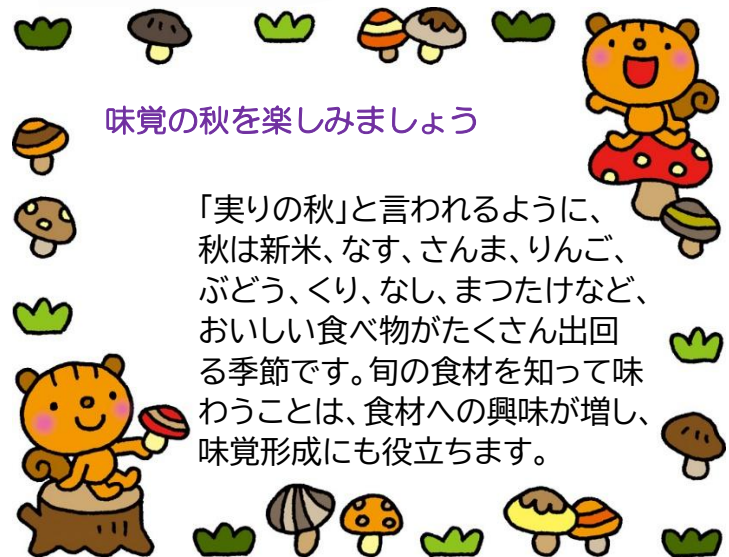
成長に必要な栄養素

3~5歳児の1日のエネルギー量は、1250~1300kcalが目安とされています。食事は、さまざまな栄養素をバランスよく摂ることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉の骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなど。これらをしっかり摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。



味覚の秋を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。



血液を サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。

