



# 3才児以上 給食献立表



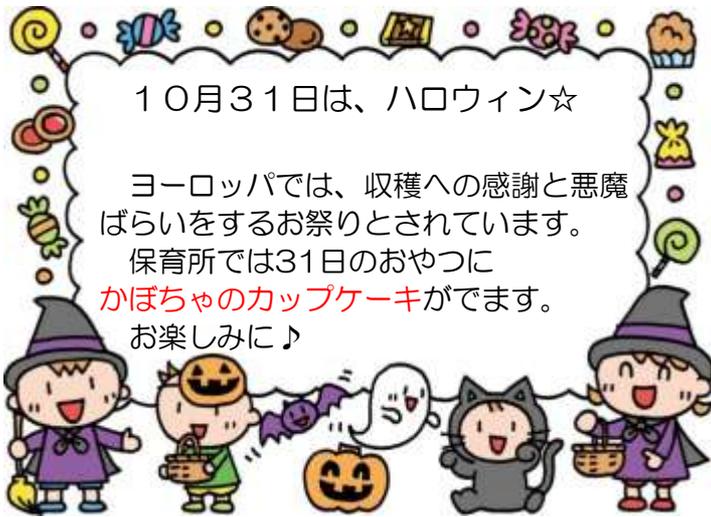
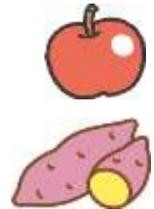
横路保育所

| 日  | 曜 | 献立名   | おやつ                 | 血や肉や骨をつくる<br>(主にたんぱく質、カルシウム)  | 力や体温になる<br>(主に炭水化物、脂質)                | 体の調子を整える<br>(主にビタミン、ミネラル)                  |
|----|---|---|---------------------|-------------------------------|---------------------------------------|--|
| 1  | 水 | ごはん さんまの竜田揚げ<br>コールスローサラダ 絹豆腐とわかめのみそ汁 パナナ   | 牛乳<br>バウムクーヘン       | さんま ハム わかめ<br>絹豆腐 牛乳          | 米 かたくり粉 油 マヨドレ<br>砂糖 バウムクーヘン          | しょうが キャベツ 人参 きゅうり コーン<br>レモン果汁 玉ねぎ ねぎ パナナ  |
| 2  | 木 | ごはん スコップコロケ<br>ブロッコリーのしらす和え コンソメスープ オレンジ  | 牛乳<br>レモンケーキ        | 豚ひき肉 調製豆乳<br>ちりめんじゃこ 牛乳 卵     | 米 じゃがいも パン粉 砂糖<br>ホットケーキミックス マーガリン    | 玉ねぎ ブロッコリー 人参 しめじ<br>オレンジ レモン果汁            |
| 3  | 金 | ブルコギ丼<br>キャベツのごまネーズ和え パナナ   | 牛乳<br>まがりせんべい       | 豚ロース ちくわ<br>牛乳                | 米 ごま 砂糖 ごま油<br>マヨドレ まがりせんべい           | りんご 玉ねぎ 人参 にんにく<br>しめじ 長ねぎ キャベツ パナナ        |
| 4  | 土 |  <b>運動会</b> |                     |                               |                                       |  |
| 6  | 月 | ごはん ミートローフ<br>ポテトサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 パナナ  | 牛乳<br>ふのラスク         | 豚ひき肉 卵 ハム 干しひじき<br>油揚げ きなこ 牛乳 | 米 パン粉 じゃがいも 砂糖<br>マヨドレ ふ マーガリン グラニュー糖 | 玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり<br>小松菜 パナナ                |
| 7  | 火 | 誕生会 さつまいもごはん チキンカツ<br>白菜のおかか和え 絹豆腐のみそ汁 りんご  | 牛乳<br>カール           | 鶏もも肉 絹豆腐<br>牛乳                | 米 さつまいも ごま 小麦粉<br>パン粉 油 砂糖 カール        | 白菜 人参 玉ねぎ ねぎ りんご                           |
| 8  | 水 | ごはん 白身魚の西京焼き<br>もやしナムル かきたま汁 オレンジ   | 牛乳<br>ハッピーターン       | カレイ 卵<br>牛乳                   | 米 砂糖 ごま油 ごま<br>かたくり粉 ハッピーターン          | もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ<br>ねぎ オレンジ                |
| 9  | 木 | ごはん すき焼き風煮<br>さつまいものみそ汁 かき  | 牛乳<br>クッキー          | 牛ロース 焼き豆腐<br>牛乳               | 米 糸こんにゃく 砂糖<br>さつまいも 小麦粉 油            | 白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ<br>ねぎ 柿                      |
| 10 | 金 | バターロール ミートソーススパゲティ<br>チンゲンサイのスープ パナナ  | 牛乳<br>りんごの蒸しパン      | 牛ひき肉 豚ひき肉<br>ベーコン 牛乳 無調整豆乳    | バターロール スパゲティ<br>小麦粉 油                 | ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく<br>えのき チンゲンサイ パナナ りんご     |
| 11 | 土 | ごはん 厚揚げのそぼろ煮<br>白菜のみそ汁 パナナ  | 牛乳<br>おにぎりせんべい      | 厚揚げ 豚ひき肉<br>牛乳                | 米 砂糖 かたくり粉<br>おにぎりせんべい                | えのき 人参 玉ねぎ グリンピース<br>白菜 ねぎ パナナ             |
| 14 | 火 | ごはん 鮭のマヨみそ焼き<br>れんごんのきんぴら ほうれん草と豆腐のすまし汁 かき  | 牛乳<br>フルーツヨーグルト     | 鮭 絹豆腐 牛乳<br>プレーンヨーグルト         | 米 マヨドレ ごま油 ごま                         | 玉ねぎ れんこん 人参 ほうれん草<br>ねぎ 柿 みかん缶 黄桃缶 パナナ りんご |
| 15 | 水 | ポークカレーライス<br>じゃこもやしのサラダ パナナ   | 牛乳<br>サッポロポテト       | 豚ロース ちりめんじゃこ<br>牛乳            | 米 じゃがいも 砂糖<br>サッポロポテト                 | 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく<br>しょうが もやし きゅうり パナナ      |
| 16 | 木 | ごはん 豆腐のふんわり揚げ<br>たたききゅうり 小松菜とえのみそ汁 りんご  | 牛乳<br>ヤクルト・ギンビスアスパラ | 木綿豆腐 鶏ひき肉 干しひじき<br>枝豆 牛乳 ヤクルト | 米 かたくり粉 油 砂糖<br>ごま ごま油 ギンビスアスパラ       | 人参 玉ねぎ きゅうり 小松菜<br>えのき りんご                 |



## 給食だより

実りの秋、そして食欲の秋がやってきました。  
りんごやさつまいもなど給食でも旬を感じられるように、  
秋ならではの食材をたくさん使います。  
秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、  
しっかり睡眠をとって元気な体を保ちましょう。



ハロウィンといえばかぼちゃ！  
ここでかぼちゃのプチ情報！



かぼちゃは夏に実を結ぶ野菜ですが、保存が効くため秋冬にもよく食べられます。  
ビタミンA、C、Eが豊富で体の免疫力を高めてくれます。  
寒くなるこれからの時季にぴったりな野菜です。



## 目の愛護デー

10月10日は、「10」を目に見立ててつくられた日、目の愛護デーです。  
目にいい栄養素としてビタミンAがあります☆ビタミンAには、目の粘膜にうるおいを与え、目の中にある光の強弱を感じる細胞を正常に保つ役割があります。  
ビタミンAを豊富に含む食べ物を知って、意識的にバランスのよい食事をしましょう！  
ビタミンAを多く含む食材には、**緑黄色野菜・卵・レバー**、果物では**ブルーベリー**があります。

◎青文字は手作りおやつです。  
 ◎おかしの種類を記載しています。  
 おかしは変更になる場合があります。  
 ◎今月のあお組クッキングは15日(水)に「非常食おにぎり」を作ります。

2025年 10月

| 日  | 曜 | 献立名  | おやつ               | 血や肉や骨をつくる<br>(主にたんぱく質、カルシウム)       | 力や体温になる<br>(主に炭水化物、脂質)          | 体の調子を整える<br>(主にビタミン、ミネラル)                      |  |
|----|---|--|-------------------|------------------------------------|---------------------------------|--|--|
| 17 | 金 | 塩おにぎり 野菜ラーメン<br>ひじきとツナのサラダ オレンジ  | 牛乳<br>ムーンライト      | 豚ロース 干しひじき<br>ツナ 牛乳                | 米 中華麺 ごま油 ごま<br>マヨドレ ムーンライト     | 人参 玉ねぎ キャベツ もやし<br>ねぎ きゅうり オレンジ                |  |
| 18 | 土 | ごはん 肉じゃが<br>キャベツと油揚げのみそ汁 バナナ   | 牛乳<br>ぱりんこ        | 豚ロース 油揚げ<br>牛乳                     | 米 じゃがいも 糸こんにゃく<br>砂糖 ぱりんこ       | 玉ねぎ 人参 グリンピース<br>キャベツ ねぎ バナナ                   |  |
| 20 | 月 | ごはん ちゃんこなべ<br>青菜と炒り卵のごま和え りんご  | 牛乳<br>マカロニきなこ     | 鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ<br>かに風味かまぼこ 卵 牛乳 きなこ | 米 小麦粉 砂糖 ごま<br>マカロニ             | 玉ねぎ 白菜 大根 人参<br>長ねぎ 小松菜 キャベツ りんご               |  |
| 21 | 火 | ごはん カレイの甘酢あんかけ<br>磯部ポテト 絹豆腐のみそ汁 バナナ  | 牛乳<br>ベジたべる       | カレイ 青のり 絹豆腐<br>牛乳                  | 米 上新粉 油 砂糖<br>かたくり粉 じゃがいも ベジたべる | 人参 玉ねぎ ピーマン えのき<br>ねぎ バナナ                      |  |
| 22 | 水 | ごはん 八宝菜<br>春雨スープ 柿   | 牛乳<br>さつまスティック    | 豚ロース かまぼこ<br>ベーコン 牛乳               | 米 かたくり粉 春雨 さつまいも<br>油 砂糖        | チンゲンサイ 白菜 玉ねぎ たけのこ<br>人参 ピーマン 干しいたけ ねぎ 柿       |  |
| 23 | 木 | 塩おにぎり 煮込みうどん<br>かぼちゃのオープン焼き オレンジ   | 牛乳<br>ばかうけ        | 鶏もも肉 油揚げ かまぼこ<br>わかめ 牛乳            | 米 うどん マヨドレ オリーブオイル<br>ばかうけ      | えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ<br>かぼちゃ オレンジ                     |  |
| 24 | 金 |  親子遠足  |                   |                                    |                                 |  |  |
| 25 | 土 | ごはん 豚汁<br>ブロッコリーのおかか和え バナナ   | 牛乳<br>まがりせんべい     | 豚ロース 厚揚げ<br>牛乳                     | 米 さつまいも 板こんにゃく<br>まがりせんべい       | 大根 人参 ごぼう 長ねぎ<br>ブロッコリー バナナ                    |  |
| 27 | 月 | ごはん 鶏の照り焼き<br>キャベツとじゃこのサラダ さつまいものみそ汁 オレンジ  | 牛乳<br>ビスコ         | 鶏もも肉 ちりめんじゃこ<br>牛乳                 | 米 砂糖 ごま油 さつまいも<br>ビスコ           | しょうが にんにく キャベツ 人参<br>きゅうり 玉ねぎ ねぎ オレンジ          |  |
| 28 | 火 | バターロール クリームシチュー<br>和風サラダ かき  | 牛乳<br>さけおにぎり      | 鶏もも肉 かに風味かまぼこ<br>干しひじき 牛乳 鮭フレーク    | バターロール じゃがいも<br>ごま 砂糖 米         | 玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし<br>きゅうり 柿                      |  |
| 29 | 水 | ごはん 白身魚のカレー揚げ<br>小松菜のおひたし 卵スープ りんご   | 牛乳<br>チョイス        | カレイ 卵 牛乳                           | 米 小麦粉 油<br>チョイス                 | 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ<br>ねぎ りんご                       |  |
| 30 | 木 | ごはん 筑前煮<br>絹豆腐とえのきのみそ汁 オレンジ  | 牛乳<br>ぱりんこ        | 鶏もも肉 絹豆腐<br>牛乳                     | 米 板こんにゃく 砂糖<br>ぱりんこ             | れんこん ごぼう たけのこ 人参 いんげん<br>干しいたけ 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ |  |
| 31 | 金 | ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め<br>和風スープ バナナ  | 牛乳<br>かぼちゃのカップケーキ | 豚ロース ベーコン<br>牛乳 無調整豆乳              | 米 砂糖 ホットケーキミックス<br>油 粉糖         | キャベツ 人参 ピーマン にんにく<br>玉ねぎ えのき ねぎ バナナ かぼちゃ       |  |

## こどもの味覚を大切に



食材は、種類や調理法によって味が変わります。  
 秋の味覚のさつまいもや、里芋などは、味付けをしなくても、煮る・焼く・蒸すなどの調理法で充分おいしく食べることができます。  
 微妙な味の違いや食感、甘味や酸味等の味覚は、子どもの頃に育ちます。  
 味覚の発達には、普段の食事を薄味にするなど、食材本来の味を生かすことが効果的☆  
 種類が豊富にある食材は、いくつか用意して食べ比べてみるのもよいですね♪  
 感じたことを言葉にすることで、味覚だけではなく表現力も身につきますよ。



きのこの季節になりました

秋といえば、きのこ。きのこ類は食物繊維とビタミンDが多く含まれています。  
 便通をよくしてくれる食物繊維と、カルシウムの吸収をよくして骨や歯の発育を助けるビタミンD。  
 卵やベーコンと一緒に炒めると、食べやすく、栄養もたっぷりです。  
 キノコの中でも日干しにしたシイタケは、生のものよりもビタミンDをたくさん含んでいて、お勧めです。  
 シイタケが苦手なお子さんでも、みじん切りにしてハンバーグなどに入れると、食べやすくなりますよ☆

