

令和7年度 10月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・ 土曜日、麺の日、誕生会の日

日 曜	献 立 名	主 材 料			エネルギー (kcal)	午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		(赤) 血や肉になるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(黄) 体を動かす力になるもの			
1	水 野菜そぼろ煮 粉ふき芋 スティック人参 みそ汁（豆腐）	鶏ひき肉 卵 豆腐 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 パナナ	米 ジャガ芋 サラダ油	338 (510)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
2	木 お弁当の日 （カレー キャベツサラダ 果物）	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 ジャガ芋 サラダ油	453	チーズ お菓子	ミルク 果物
3	金 マーボー豆腐 ボイルウインナー チーズ 野菜ナムル かきたま汁	豆腐 鶏豚ひき肉 卵 ウインナー チーズ 牛乳	もやし きゅうり 人参 ねぎ	米 サラダ油	333 (505)	牛乳 お菓子	牛乳 ★パウンド ケーキ
4	土 肉入りうどん 果物	豚肉	ごぼう 人参 ねぎ 梨	うどん サラダ油	323	お菓子	お菓子
5	日						
6	月 二色丼 酢のもの みそ汁（大根）	鶏ひき肉 卵 脱脂粉乳	キャベツ きゅうり 大根 パナナ	米 サラダ油	356 (528)	お茶 お菓子	ミルク 果物
7	火 カレイしょうゆ煮 ひじき炒め 卵焼き チーズ もみじ納豆 みそ汁（豆腐）	カレイ ひじき 卵 チーズ 納豆 豆腐 牛乳	人参	米 サラダ油	381 (553)	牛乳 お菓子	牛乳 ★サター アングー
8	水 塩ラーメン もやしの和えもの 果物	豚肉 牛乳 ヨーグルト	ねぎ もやし きゅうり りんご	中華めん サラダ油	360	牛乳 お菓子	ヨーグルト お菓子
9	木 チキンカレー キャベツサラダ 果物	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 ジャガ芋 サラダ油	364 (536)	チーズ お菓子	ミルク 果物
10	金 いわしの梅煮 すき昆布煮 中華きゅうり みそ汁（豚肉 大根 人参 ねぎ）	いわし すき昆布 牛乳 卵	人参 きゅうり 大根 ねぎ	米 サラダ油	321 (493)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
11	土 スタミナ丼 中華スープ 果物	豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 もやし ねぎ パナナ	米 サラダ油	404	お菓子	お菓子
12	日						
13	月 スポーツの日						
14	火 親子丼 酢のもの みそ汁（大根）	鶏肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 りんご	米 サラダ油	347 (519)	お茶 お菓子	ミルク 果物
15	水 カレイのしょうゆ煮 マカロニエッグサラダ 千切りレタス チーズ みそ汁（ジャガ芋 ねぎ）	カレイ ツナ 卵 チーズ 脱脂粉乳	きゅうり レタス ねぎ 人参	米 ジャガ芋	316 (488)	ミルク お菓子	ミルク ★キャロット ケーキ
16	木 カレー キャベツサラダ 果物	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 ジャガ芋 サラダ油	369 (544)	チーズ お菓子	ミルク 果物
17	金 さばみぞれ煮 ごぼうのみそ炒め 卵焼き みそ汁（豆腐）	さば 豚肉 卵 豆腐 牛乳	大根 人参 ごぼう	米 さつま芋 サラダ油	309 (481)	牛乳 お菓子	牛乳 ★ふかし芋
18	土 保育参観						
19	日						
20	月 豚丼 酢のもの みそ汁（ジャガ芋）	豚肉 脱脂粉乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご	米 ジャガ芋 サラダ油	307 (479)	お茶 お菓子	ミルク 果物
21	火 カレイ生姜煮 すき昆布煮 トマト みそ汁（豆腐）	カレイ すき昆布 豆腐 牛乳	生姜 人参 トマト ねぎ	米 ジャガ芋 サラダ油	313 (485)	牛乳 お菓子	牛乳 ★フライド ポテト
22	水 サーモンフライ エッグポテトサラダ 温野菜 チーズ みそ汁（玉ねぎ 人参）	サーモン 卵 チーズ 脱脂粉乳	きゅうり フロッコリー 玉ねぎ 人参 りんご	米 ジャガ芋 サラダ油	294 (466)	牛乳 お菓子	ミルク ★煮りんご
23	木 パンプキンシチュー キャベツサラダ 果物	鶏肉 脱脂粉乳 大豆 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり かぼちゃ パナナ	米 サラダ油	348 (520)	チーズ お菓子	ミルク 果物
24	金 お誕生会 （ふりかけご飯 豚カツ 千切りレタス 果物）	豚肉 牛乳 卵	レタス りんご	米 さつま芋 サラダ油	463	牛乳 お菓子	牛乳 ★スイート ポテト
25	土 ミートスパゲッティ 果物	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ビーマン パナナ	パスタ サラダ油	351	お菓子	お菓子
26	日						
27	月 五目丼 酢のもの	鶏肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 三つ葉 ねぎ パナナ	米 サラダ油	350 (522)	お茶 お菓子	ミルク 果物
28	火 さんま生姜煮 レンコンのみそ炒め トマト チーズ みそ汁（ジャガ芋）	さんま 鶏肉 チーズ 牛乳	生姜 トマト りんご	米 ジャガ芋 れんこん サラダ油	339 (511)	牛乳 お菓子	牛乳 ★煮りんご
29	水 マーボー豆腐 春雨サラダ ミニハンバーグ みそ汁（ごぼう 人参 ねぎ）	鶏豚ひき肉 豆腐 春雨 牛乳	きゅうり もやし ごぼう 人参 ねぎ	米 サラダ油	315 (487)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
30	木 カレー キャベツサラダ 果物	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご	米 ジャガ芋 サラダ油	336 (508)	チーズ お菓子	ミルク 果物
31	金 ミニハンバーグ かぼちゃサラダ 温野菜 ふりかけ みそ汁（玉ねぎ 人参）	豚牛ひき肉 卵 牛乳	かぼちゃ フロッコリー 玉ねぎ 人参	米 サラダ油	373 (545)	牛乳 お菓子	牛乳 ★かぼちゃの サターアングー
今月の食事指導 秋に収穫される食材に触れ、そのおいしさを味わって食べる。							
※1 献立の内容は変更になることがあります。 ※2 ()は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。 ※3 マークは手作りおやつです。 ※4 毎週金曜日のおやつは小魚付きです。							
目に良い食べ物とは？ 10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！ 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。 ●ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター） ●ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・魚） ●ビタミンC 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ） 中秋の名月「お月見」 中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子を offert しします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月見の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを立てて、感謝と祈りを捧げましょう。							