



令和7年10月 献立表



日 曜	献立名			あか	黄	みどり
	昼食	昼おやつ (未満児/以上児)	朝おやつ (0～2歳児のみ)	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 水	ごはん ふわふわチキン じゃがいもソテー ほうれんそうのスープ チーズ(3歳児以上)	☆かぼちゃの きなこあえ	せんべい2	鶏ミンチ 豆腐 牛乳 きな粉	米 じゃがいも	キャベツ にんじん 青ピーマン たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ
2 木	ごはん キャベツとあつあげの カレーあじチャンプル わかめとじゃこのいりに キウイ(3歳児以上)	キウイ /コーンフレーク +ヨーグルト	ビスケット	豚肉 厚揚げ かつ お節 しらす干し 牛乳	米	たまねぎ キャベツ にんじん 乾わかめ キウイフルーツ
3 金	ごはん ぎゅうにくとこまつなのいためもの はるさめのすのもの みそしる/えのき	スナックパン	ゼリー	牛肉 米みそ 牛乳	米 春雨	こまつな しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ 葉ねぎ
4 土	ごはん まあぼうだいこんどん バナナ		ポーロ	豚ミンチ 米みそ 牛乳	米 ごま油	だいこん たまねぎ 葉ねぎ にんじん グリンピース バナナ
6 月	ごはん おつきみハンバーグ グリーンサラダ 	☆だいがくいも	にぼし	合ミンチ 豆腐 うずら卵(水煮) 牛乳	米 さつまいも はちみつ	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり スイートコーン
7 火	ごはん ツナじゃが ちんげんさいとごぼうのみそあえ すましじる/ふ・わかめ バナナ(3歳児以上)	コーンフレーク /スナックパン	ビスコ	まぐろ類缶詰 米みそ 牛乳	米 じゃがいも 麴	にんじん たまねぎ グリンピース チンゲンサイ ごぼう 乾わかめ 葉 ねぎ バナナ
8 水	ごはん やきにく あぶらあげのわふうサラダ ウエハース(3歳児以上)	ぶどうヨーグルト	ウエハース	牛肉 米みそ 油揚げ 牛乳	米	たまねぎ 青ピーマン にんじん キャベツ きゅうり
9 木	ごはん レバーのトマトあげ かぼちゃのバターやき チーズ(3歳児以上)	フルーツポンチ	チーズ	豚肉 牛乳	米 有塩バター	たまねぎ ぶなしめじ トマト加工品 かぼちゃ 三色寒天 もも缶 みかん缶 パイン缶
10 金	ごはん さかなのてりやきカレーふうみ ほうれんそうのナムル すましじる/とうふ・わかめ バナナ(3歳児以上)	ポーロ	ビスケット	魚 豆腐 牛乳	米 ごま油	ほうれんそう もやし 乾わかめ 葉ねぎ バナナ
11 土	みそラーメン オレンジ		クッキー	豚肉 米みそ 牛乳	中華めん	キャベツ たまねぎ にら もやし にんじん スイートコーン オレンジ
14 火	ごはん さばのみそに せんぎりにつけ チーズ(3歳児以上)	クッキー	せんべい3	まさば 米みそ 油揚げ かつお節 牛乳	米	ねぎ 切干だいこん に んじん いんげん
15 水	コッペパン ポトフ フルーツサラダ プリン(3歳児以上)	☆みそやきおにぎり	プリン	ソーセージ 牛乳 米みそ	コッペパン じゃがいも 米 はちみつ	ブロッコリー たまねぎ にんじん パイン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり
16 木	ごはん とりにくのノルウェーふう ほうれんそうのあえもの ウエハース	いちごヨーグルト /+ビスケット	ウエハース	鶏肉 牛乳	米	ほうれんそう にんじん

17	金	ごはん しろみさかなのしおやき じゃがいもそぼろあんかけ みそしる/とうふ・こまつな バナナ(3歳児以上)	ポーロ	バナナ	白身魚 鶏ミンチ 豆腐 米みそ 牛乳	米 じゃがいも	グリーンピース こまつな バナナ
18	土	ごはん ぎゅうどん キウイ		ビスコ	牛肉 牛乳	米	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 葉ねぎ キウイフルーツ
20	月	ごはん だいこんととりそぼろのあんかけどん きんぴら みそしる/あぶらあげ・わかめ ゼリー(3歳児以上)	芋けんぴ /+チーズ	チーズ	鶏ミンチ 油揚げ 米みそ 牛乳	米 糸こんにゃく	だいこん にんじん 葉ねぎ ごぼう 青ピーマン しいたけ 乾わかめ
21	火	ごはん やきさかな かぼちゃのあまに みそしる/こまつな・にんじん チーズ(3歳児以上)	プリン /スナックパン	ビスコ	魚 米みそ 牛乳	米	かぼちゃ こまつな にんじん
22	水	ごはん だいきカレー フレンチサラダ	☆こうやとうふの フレンチトースト	オレンジ	豚ミンチ 大豆 牛乳 高野豆腐 牛乳 きな粉	米 薄力粉	にんじん たまねぎ 青 ピーマン スイートコーン キャベツ きゅうり
23	木	ごはん あつあげチャンプル アスパラのゆかりあえ オレンジ(3歳児以上)	コーンフレーク /+ヨーグルト	ウエハース	豚肉 厚揚げ 牛乳	米	にんじん たまねぎ こまつな もやし しいたけ アスパラガス キャベツ オレンジ
24	金	ごはん とりにくのトマトに ツナサラダ	りんご	クッキー	鶏肉 まぐろ類缶詰 牛乳	米 じゃがいも	たまねぎ トマト加工品 キャベツ きゅうり にんじん りんご
25	土	きつねうどん バナナ		せんべい2	油揚げ 牛乳	うどん	乾わかめ にんじん 葉ねぎ バナナ
27	月	わかめごはん すぶたふう はりはりづけ バナナ(3歳児以上)	バナナ /せんべい3	せんべい3	豚肉 牛乳	米	たまねぎ にんじん 青ピーマン パイン缶 こんぶ 切干だいこん きゅうり バナナ
28	火	ごはん さかなのなんばんに あえもの/ちんげんさい・しめじ みそしる/たまねぎ・かぼちゃ かき(3歳児以上)	かき /スナックパン	スナックパン	魚 米みそ 牛乳	米	チンゲンサイ ぶなしめ じ にんじん かぼちゃ たまねぎ 乾わかめ かき
29	水	ごはん とうふのちゅうかに あえもの/キャベツ・ほうれんそう チーズ(3歳児以上)	☆スイートポテト	チーズ	豆腐 豚肉 牛乳	米 さつまいも 有塩バター	たまねぎ にんじん 青ピーマン ぶなしめじ キャベツ ほうれんそう
30	木	とりなんばんうどん ひじきのにつけ バナナ	いちごヨーグルト /+ビスケット	ビスケット	鶏肉 油揚げ 牛乳	うどん	はくさい にんじん 葉ねぎ ひじき いんげん バナナ
31	金	ごはん かぼちゃ型ハンバーグ だいこんサラダ こまつなスープ プリン(3歳児以上) 	プリン /コーンフレーク	せんべい2	牛乳	米 プリン	だいこん きゅうり にんじん 干しぶどう こまつな たまねぎ

・ ☆は手作りおやつです。 ・ おやつに毎回牛乳が付きます。

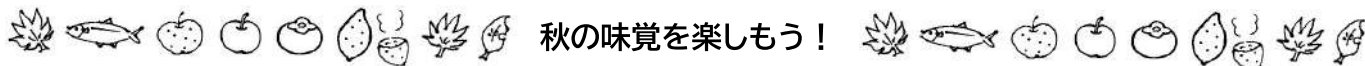
・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

・ 3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

平均エネルギー量	568kcal
平均タンパク質量	22.2g

栄養価は3歳児のものを記載しています。

朝、夕が涼しくなり、虫の音が秋の訪れを告げています。 秋は「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」等々ありますが、やはり『食欲の秋』ですね。この時期は多くの食べ物が旬を迎えます。子どもの頃から食べ物の旬を知って、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。ご家庭でも献立に秋の味覚を取り入れ、美味しく楽しい時間を過ごしてみたいかがでしょうか。



旬ってなに？

旬とは、自然の中で育った野菜や果物、魚がたくさん採れる季節のことで、食材によってその時期は異なります。旬の食材を選ぶことで以下のような良さがあります。

・旬の食材の良さ

①栄養価が高い

旬の食材は、旬ではないときに比べて栄養価が高く、香りや旨みが豊富なので、少ない調味料でも料理を美味しく味わうことができます。

②価格が安い

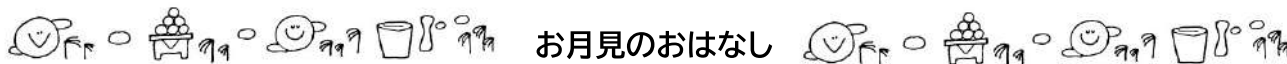
食材が多く収穫できるので比較的価格が安くなります。

③四季を感じられる

季節ごとに旬の食材が移り変わるの、四季がある日本ならではの楽しみです。

・秋が旬の食材

- さつまいも**：焼き芋などのおやつにも大活躍！芋類の中でも多くの食物繊維が含まれており、腸内環境を整えてくれます。
- しいたけ**：食物繊維が豊富で、コレステロール低下の効果があります。旨み成分も豊富です。
- りんご**：整腸作用や排便効果、血糖値の上昇を抑える効果があります。適量を摂ることで肥満や糖尿病予防に役立ちます。
- 柿**：血管や皮膚粘膜などを健康に保つビタミンAや免疫力を高めてくれるビタミンCがみかんの2倍あるなど、風邪予防にぴったりの果物です。
- さんま・さけ**：秋は魚に脂がのっておいしい季節です。良質のたんぱく質やビタミン類も豊富で栄養価が高いです。血液をさらさらにする成分DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、ムニエル、フライなど様々な調理法で味わってください。

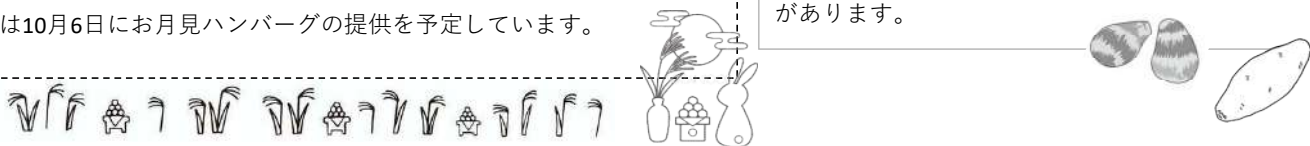


～今年のお月見は10月6日～

お月見とは一般的に旧暦8月15日の「十五夜」を指します。十五夜は秋の収穫に感謝をする行事で「**中秋の名月**」と呼ばれています。旧暦では7～9月が秋とされており、秋の真ん中にあたる8月15日は「中秋」と呼ばれていました。この日に昇る月は、**一年でもっとも美しく見えることから「中秋の名月」**と呼ばれるようになったとされています。園では10月6日にお月見ハンバーグの提供を予定しています。

◆中秋の名月の別名「芋名月」◆

中秋の名月は、その時期に収穫される里芋をお供えることから「芋名月」とも呼ばれています。秋の収穫期にあたる芋(里芋やさつま芋)を供えることで、豊作に感謝し、翌年の豊作を願う意味合いがあります。



《 大学芋 》

【材料 1人前(3歳児)】 (タレの材料)

- | | | | |
|--------|-----|-------|------|
| ・さつまいも | 50g | ・砂糖 | 6g |
| ・油 | 5g | ・はちみつ | 3g |
| | | ・醤油 | 1.5g |
| | | ・水 | 3g |
| | | ・ごま | 0.5g |



秋が旬のお芋を食べよう！

- ①さつまいもを切り分けて、水にさらしてザルに上げる。余分な水分を拭き取ってから天板に並べ、油を塗りオーブンで170℃約15分ほど加熱する。
- ②ごま以外のタレの材料を混ぜ合わせておく。
- ③①を取り出し、②を全体にふりかけてさらに10分ほど加熱する。
- ④火が通っていることを確認したら、全体を混ぜ合わせて、ごまをふりかけて完成！

