

令和 7年10月 献立表

二川保育園(有野作成)

日	曜	主食	昼食	午後のおやつ (☆未満児午前 ♪手作り)	赤 色	黄 色	緑 色
		以上児/未満児kcal			血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
27	月	ソース焼きそば 606/581kcal	チンゲン菜の中華和え わかめスープ	♪おかたにおにぎり 麦茶・バナナ ☆きな粉ミルク	豚肉 わかめ カニカマ	焼きそば ごはん	チンゲン菜 もやし 人参 玉ねぎ 葱 しめじ きゃべつ バナナ
14 ・ 28	火	ごはん 572/501kcal	鮭のちゃんちゃん焼き かぶの海苔和え 豆腐のすまし汁 (28日さくら組:餃子)	♪ラザニア風 牛乳・りんご ☆おせんべい	鮭 豆腐 豚肉 チーズ	ごはん ペンネ	きゃべつ 玉ねぎ 人参 かぶ もやし えのき 椎茸 葱 りんご しめじ
1 15 29	水	ごはん 613/514kcal	すき焼き もやしの昆布マヨ和え なめこの味噌汁	♪ココアプリン 麦茶・おせんべい ☆バナナ	牛肉 豆腐 塩昆布 白滝	ごはん	玉ねぎ 人参 もやし 牛蒡 水菜 なめこ 葱 えのき バナナ 白菜
2 ・ 16	木	ごはん 583/534kcal	鯖の竜田揚げ ほうれん草の白和え 茄子の味噌汁	♪さつま芋パイ 牛乳・梨 ☆ヨーグルト (2日きく組:カップケーキ)	鯖 豆腐	ごはん パイ生地 さつま芋	ほうれん草 もやし 人参 茄子 舞茸 玉ねぎ 梨
3 17 31	金	ごはん 728/658kcal	秋野菜カレー マカロニサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪パンラスク 牛乳・オレンジ ☆ココア	鶏肉 ハム チーズ	ごはん パン さつま芋 マカロニ	玉ねぎ 人参 茄子 しめじ 舞茸 胡瓜 コーン 蓮根 キウイフルーツ オレンジ
4 ・ 11	土	ごはん 541/433kcal	中華煮 ナムル 葱スープ	♪ホットケーキ 麦茶・バナナ ☆★おかし	豚肉 わかめ	ごはん	チンゲン菜 もやし 人参 玉ねぎ 葱 えのき バナナ
6 ・ 20	月	秋の味覚うどん 571/548kcal	鶏とひじきの和風バーグ なめ茸和え	♪梅しらすおにぎり 麦茶・バナナ ☆きな粉ミルク	鶏肉 しらす 油揚げ ひじき	うどん ごはん さつま芋	玉ねぎ 人参 もやし 大葉 なめ茸 小松菜 葱 舞茸 しめじ 梅 バナナ
7 ・ 21	火	ごはん 636/525kcal (7日ふじ組:ナポリタン・スープ)	カレイの紅葉焼き ねばねば和え 厚揚げの味噌汁	♪南瓜のケーキ 牛乳・オレンジ ☆ブルー	カレイ 厚揚げ めかぶ	ごはん	人参 胡瓜 玉ねぎ えのき しめじ 小松菜 南瓜 オレンジ
8 ・ 22	水	コッペパン 591/545kcal	さつま芋グラタン フレンチサラダ 南瓜のスープ (22日すみれ組:南瓜サラダ)	♪コーンフレークスナック 牛乳・梨 ☆ヨーグルト	鶏肉	パン マカロニ さつま芋 コーンフレーク	レタス 人参 もやし コーン しめじ 舞茸 南瓜 えのき 玉ねぎ 梨 胡瓜 エリンギ ほうれん草
9 ・ 23	木	ごはん 528/453kcal	かじきのきのこあんかけ バンサンスー スーミータン	♪ほうとうかりんとう 牛乳・オレンジ ☆チーズ	かじき 卵 ハム	ごはん ほうとう 春雨	しめじ 舞茸 えのき 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ 浅葱 オレンジ
10	金	ごはん 673/614kcal	トマトハヤシ さつま芋サラダ ひとくちゼリー・チーズ	♪りんごヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆ココア	豚肉 チーズ	ごはん さつま芋	トマト 舞茸 しめじ 茄子 レタス 人参 胡瓜 りんご 玉ねぎ
25	土	サンドイッチ 536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆★おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ バナナ
24	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
30	木	🍁ハロウィン給食🍁					

※献立内の青色は食育カレンダーの給食を提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※2日はきく組がカップケーキ、7日はふじ組がナポリタン・野菜スープ、22日はすみれ組が南瓜サラダ、28日はさくら組が餃子を作ります。

♪『10月の食育カレンダー給食』

2日『豆腐の日』「とー(10)ふ(2)」の語呂合わせから、10月2日は「豆腐の日」になりました。豆腐は、良質なたんぱく質と脂質が豊富で消化吸収も良い、日本の伝統的な健康食品です。湯豆腐、冷や奴、田楽、白和えなど、和食に欠かせない食材でもあります。『白和え』を提供します。

10日『トマトの日』「ト(10)マト(10)」の語呂合わせにちなんでいます。トマトはその昔、アメリカで「野菜か、果物か？」と裁判になったことがあるほど甘い野菜です。それに加えてうま味成分のグルタミン酸もたっぷり。トマトがミートソースやシチューなどさまざまな料理に使われているのは、うま味が増しておいしくなるからです。『トマトハヤシ』を提供します。

15日『すき焼き通の日』すき焼き愛好家にとっては特別な日です。この日は、すき焼きに関する情報が詰まった一冊の本『すき焼き通』が刊行され、すき焼きの美味しさと楽しさを広めるという目的で、「すきや連」という団体が結成されました。すき焼きは、江戸時代の終わりに生まれた鍋料理。最初は魚が入っていたそうですが、明治に入り一般庶民にも牛肉を食すことが解禁され、関西地方では『すき焼き』、関東地方では『牛鍋』が大流行したそうです。『すき焼き』を提供します。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。