

令和 7年10月 献立表 (後期・完了期)

二川保育園(有野作成)

| 日             | 曜      | 献立名                      |                                      |                        | 赤 色           | 黄 色                     | 緑 色                                |
|---------------|--------|--------------------------|--------------------------------------|------------------------|---------------|-------------------------|------------------------------------|
|               |        | 午前のおやつ                   | 昼食                                   | 午後のおやつ                 | 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      | じゃが芋煮                    | 焼きそば<br>チンゲン菜の和え物<br>わかめスープ          | ♪おかかおにぎり<br>麦茶<br>バナナ  | 豚肉<br>わかめ     | 焼きそば麺<br>ごはん<br>じゃが芋    | チンゲン菜 もやし 人参<br>玉ねぎ 葱 きゃべつ<br>バナナ  |
| 14<br>・<br>28 | 火      | さつま芋煮                    | ごはん 鮭の煮物<br>かぶの和え物<br>豆腐のすまし汁        | ♪ラザニア風<br>麦茶<br>りんご    | 鮭<br>豆腐<br>豚肉 | ごはん<br>マカロニ<br>さつま芋     | きゃべつ 玉ねぎ 人参<br>かぶ もやし 葱 りんご        |
| 1<br>15<br>29 | 水      | バナナ                      | ごはん すき焼き<br>もやしの和え物<br>人参の味噌汁        | ♪ミルクプリン<br>麦茶<br>おせんべい | 牛肉 豆腐         | ごはん                     | 玉ねぎ 人参 もやし<br>葱 バナナ 白菜             |
| 2<br>・<br>16  | 木      | 人参スティック                  | ごはん 鱈の煮物<br>ほうれん草の白和え<br>茄子の味噌汁      | ♪さつま芋蒸しパン<br>麦茶<br>梨   | 鱈<br>豆腐       | ごはん<br>さつま芋             | ほうれん草 もやし 人参<br>茄子 玉ねぎ 梨           |
| 3<br>17<br>31 | 金      | 胡瓜スティック                  | ごはん 鶏肉の煮物<br>マカロニサラダ<br>オニオンスープ      | ♪きな粉パン<br>麦茶<br>オレンジ   | 鶏肉            | ごはん パン<br>さつま芋<br>マカロニ  | 玉ねぎ 人参 茄子<br>胡瓜 蓮根 オレンジ            |
| 4<br>・<br>11  | 土      | おかし                      | ごはん 豚肉のあんかけ<br>もやしのおかか和え<br>葱スープ     | ♪蒸しパン<br>麦茶<br>バナナ     | 豚肉<br>わかめ     | ごはん                     | チンゲン菜 もやし 人参<br>玉ねぎ 葱 バナナ          |
| 6<br>・<br>20  | 月      | じゃが芋煮                    | さつま芋の煮込みうどん<br>鶏つくね<br>人参の和え物        | ♪しらすおにぎり<br>麦茶<br>バナナ  | 鶏肉<br>しらす     | うどん<br>ごはん<br>さつま芋 じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 もやし<br>小松菜 葱 バナナ            |
| 7<br>・<br>21  | 火      | 人参スティック                  | ごはん カレイの煮物<br>胡瓜の和え物<br>小松菜の味噌汁      | ♪南瓜蒸しパン<br>麦茶<br>オレンジ  | カレイ           | ごはん                     | 人参 胡瓜 玉ねぎ<br>小松菜 南瓜 オレンジ           |
| 8<br>・<br>22  | 水      | 胡瓜スティック                  | パン さつま芋の鶏肉煮<br>ほうれん草のおかか和え<br>南瓜のスープ | ♪きな粉パン<br>麦茶<br>梨      | 鶏肉            | パン<br>マカロニ<br>さつま芋      | 人参 胡瓜 玉ねぎ<br>もやし コーン 南瓜<br>梨 ほうれん草 |
| 9<br>・<br>23  | 木      | さつま芋煮                    | ごはん かじきの煮物<br>春雨サラダ<br>玉ねぎの味噌汁       | ♪マカロニきな粉<br>麦茶<br>オレンジ | かじき           | ごはん<br>マカロニ<br>春雨 さつま芋  | 胡瓜 人参 コーン<br>玉ねぎ 浅葱 オレンジ           |
| 10            | 金      | 人参スティック                  | ごはん トマトと豚肉の煮物<br>さつま芋サラダ<br>人参のスープ   | ♪りんごゼリー<br>麦茶<br>おせんべい | 豚肉            | ごはん<br>さつま芋             | トマト 茄子 人参<br>もやし 胡瓜 りんご<br>玉ねぎ     |
| 25            | 土      | おかし                      | ごはん 煮物<br>スープ<br>バナナ                 | バナナ<br>麦茶<br>おせんべい     | 鶏肉            | ごはん                     | 玉ねぎ 人参 バナナ                         |
| 24<br>30      | 金<br>木 | ★誕生会 お楽しみ会★<br>🎃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。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

※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。

♪『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。『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。『トマトと豚肉の煮物』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。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ることが解禁され、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。

ラザニア風(1食分)

材料 マカロニ 15g 玉ねぎ 15g  
ひき肉 15g トマトペースト 小さじ1  
醤油 少々 塩 茹でる用

作り方

①鍋に水と塩を入れ、沸騰したらマカロニを入れて茹でる。  
(マカロニは少し軟らかめに茹でる)②小鍋にみじん切りにした玉ねぎと  
ひき肉を入れて水を食材にかかるくらい入れて煮る。火が通ったらトマ  
トペーストと醤油で味付けし、茹でたマカロニを加え煮たら完成。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。