

給食だより

2025.10

秋は“味覚の秋”とも呼ばれ、旬の食材を通して自然の恵みをたくさん感じられる季節です。給食でも旬の野菜や果物を取り入れ、食べる喜びとともに食への関心を広げていきたいと思えます。

10月16日は防災給食の日！

10月16日の給食は、保育園で実際に備蓄している防災食を使用して食事を提供します。(幼児のみ)

地震や台風などで普段通りの食事が作れなくなることがありますが、あらかじめ防災食を味わっておくことで、子どもたちが「これなら食べられる」と安心できるきっかけになります。当日は園庭にブルーシートを敷き、紙皿等を使用して実際の災害時と同じように食事をする予定です。もしもの時、落ち着いて食事ができるように備えるとともに、食べ物大切さを感じられる機会にしていきたいと思えます。

保育園で備蓄している食材

- ・白米
- ・わかめごはん
- ・缶パン
- ・ツナ缶
- ・カレー
- ・赤ちゃん用粉ミルク など

アレルギーの子も安心して食べられるものを備蓄しています。

田作り風いりこ

材料

- ・にぼし 20g
- ・水あめ 大さじ1
- ・水 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・白ごま 少々

作り方

1. フライパンで、にぼしを弱火で乾煎りしカリッとさせる。
2. 調味料を合わせ弱火で加熱し、トロミがでたら1を加えからめる。
3. 白ごまをふって完成。

10月の旬の食材

鮭 さんま めかじき
かんぱち なし ぶどう
柿 りんご くり きのこと類
カリフラワー かぶ 人参
小松菜 さつまいも 里芋
じゃがいも ヤマトイモ

田作り風いりこは、カルシウムたっぷりで丈夫な骨や歯をつくる助けになります。

ほんのり甘く仕上げているのでおやつ感覚で食べられます。保育園のおやつで出ています！



2025年10月

献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 15 29 水	マーボー豆腐丼 じゃが芋のバター炒め 白菜サラダ もやしのみそ汁	白米 胚芽米 とうふ とり肉 たまねぎ 干しいたけ しょうが ニンニク 淡色みそ しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油 ごま油 片栗粉/じゃがいも にんじん カットわかめ 食塩 バター/はくさい きゅうり ホールコーン なたね油 りんご酢 食塩/もやし たまねぎ しめじ 淡色辛みそ/揚げせんべい/金時めめ 三温糖 しょうゆ/バナナ/牛乳	揚げせんべい 煮豆 くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
02 30 木	ごはん 魚の唐揚げきのこソース 三色塩ナムル じゃが芋のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かれい 食塩 酒 片栗粉 なたね油 えのきたけ しいたけ しめじ ねぎ かつお節 しょうゆ 本みりん 片栗粉/もやし こまつな にんじん 食塩 ごま油 白すりごま/じゃがいも たまねぎ 淡色辛みそ カットわかめ/食パン バター きなこ 三温糖/いもかりんとう/ぶどう/牛乳	きなこサンド 芋けんぴ くだもの 牛乳	マカロニきな粉 くだもの 麦茶
03 17 31 金	ごはん 豆腐入り千草焼き かぶの中華和え さつま芋の煮物 なめこのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/卵 とうふ とり肉 ほうれんそう たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうゆ 食塩 なたね油 こんぶ/かぶ かぶ(葉) はくさい しょうゆ りんご酢 ごま油 三温糖/さつまいも 三温糖 しょうゆ こんぶ/なめこ たまねぎ 麩 淡色辛みそ/ホットケーキ粉 黒糖 淡色辛みそ なたね油 水/干しぶどう/なし/牛乳	黒糖みそ蒸しパン レーズン くだもの 牛乳	ごはんお焼き くだもの 麦茶
04 18 土	ナポリタン 白菜サラダ 豆腐のすまし汁	スパゲティ たまねぎ ピーマン しめじ とり肉 ケチャップ しょうゆ 食塩 オリーブ油/はくさい きゅうり ホールコーン なたね油 りんご酢 食塩/とうふ ねぎ 干しいたけ しょうゆ 食塩 こんぶ かつお節 片栗粉 こまつな/白米 三温糖 きなこ/チーズ/なし/牛乳	きなこおはぎ チーズ くだもの 牛乳	塩せんべい くだもの 麦茶
06 20 月	青菜ごはん さばの梅煮 きゃべつ海苔酢和え れんこん塩炒め 豆腐のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび こんぶ 食塩 酒 こまつな/さば かじき(0.1歳) しょうが 三温糖 しょうゆ 本みりん 酒 うめぼし 水/キャベツ にんじん しょうゆ 三温糖 りんご酢 きざみのり/れんこん 食塩 なたね油/とうふ ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ/さつまいも ホットケーキ粉 三温糖 バター オリーブ油/干しぶどう/りんご/麦茶	さつま芋のスコーン レーズン くだもの 麦茶	おかかおにぎり くだもの 麦茶
07 21 火	ドライカレー バイクドポテト ブロッコリーマリネ おふのすまし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ぶた肉 たまねぎ にんじん ピーマン ニンニク しょうが なたね油 小麦粉 ホールトマト ケチャップ 中濃ソース 食塩 しょうゆ カレー粉 洋風スープ/じゃがいも オリーブ油 食塩 あおのり/ブロッコリー にんじん なたね油 りんご酢 食塩/麩 ねぎ カットわかめ しょうゆ 食塩 こんぶ ほうれんそう/食パン バター メープルシロップ/かき/にぼし/飲むヨーグルト	メープルサンド いりこ くだもの のむヨーグルト	ボンせん くだもの 麦茶
08 22 水	あんかけうどん 厚揚げのケチャップ炒め 二色変わり漬け	干しうどん とり肉 たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごま油 食塩 しょうゆ 酒 こんぶ 片栗粉/生揚げ 片栗粉 なたね油 三温糖 しょうゆ ケチャップ 白すりごま/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/白米 こんぶ ひじき ツナ にんじん 三温糖 しょうゆ 酒 焼のり/チーズ/りんご/麦茶	ひじきおにぎり チーズ くだもの 麦茶	かぼちゃプリン くだもの 麦茶
09 23 木	茶飯ごはん じゃこのかき揚げ もやし納豆和え 大根のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 食塩 しょうゆ 酒 にんじん/しらす干し たまねぎ にんじん あおのり 小麦粉 なたね油/なっとう もやし しょうゆ きざみのり/だいこん 生揚げ ねぎ 淡色辛みそ/ホットケーキ粉 卵 豆乳 メープルシロップ/おしゃぶりこんぶ/かき/牛乳	ホットケーキ おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	和風ツナスパゲティ くだもの 麦茶
10 24 金	ロールパン ポークビーンズ ツナサラダ	ロールパン/だいず ぶた肉 じゃがいも たまねぎ バター にんじん しめじ ピーマン ケチャップ 食塩/キャベツ きゅうり にんじん ツナ 食塩 りんご酢 なたね油/胚芽米 とり肉 三温糖 しょうゆ 酒 食塩 なたね油 こんぶ 焼のり/いりこ/バナナ/麦茶	そぼろおにぎり いりこ くだもの 麦茶	大根もち くだもの 麦茶
11 25 土	ごはん なすのみそ炒め 大根の煮物 えのきのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 なす ピーマン ねぎ ごま油 三温糖 淡色辛みそ 酒 しょうゆ/だいこん にんじん しょうゆ 本みりん 酒 食塩 こんぶ/えのきたけ たまねぎ 淡色みそ 麩 ほうれんそう/さつまいも/チーズ/バナナ/牛乳	焼き芋 チーズ くだもの 牛乳	ふりかけおにぎり くだもの 麦茶
14 28 火	ふりかけごはん かじきのごまみそ焼き ピーマン炒め 納豆和え 切干大根のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび かつお節 あおのり 白すりごま 食塩/かじき 食塩 酒 淡色辛みそ 白すりごま 本みりん 三温糖 なたね油/ビーフン にんじん もやし ねぎ ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油/なっとう キャベツ にんじん しょうゆ きざみのり/切り干しだいこん たまねぎ えのきたけ 油あげ 淡色辛みそ こまつな/りんご バター 三温糖 ぎょうざの皮 なたね油/おしゃぶりこんぶ/かき/牛乳	ホットアップルパイ おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	ごまラスク くだもの 麦茶
16 木 防災食	わかめごはん(幼児のみ) 鮭おにぎり(乳児) 切干大根の煮物 とり汁 みかん缶	α米 炊き込みわかめ/白米 こんぶ 酒 食塩 さけ 酒 食塩 白すりごま/切り干しだいこん にんじん だいず 三温糖 しょうゆ 本みりん なたね油/とり肉 だいこん しめじ はくさい にんじん とうふ ねぎ 淡色辛みそ/みかん缶/さつまいも なたね油 三温糖/ウエハース/りんご/牛乳	大学芋 ウエハース くだもの 牛乳	きらず揚げ くだもの 麦茶
27 月	ごはん ささ身の磯辺揚げ 大根中華サラダ 人参しりしり 白菜のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 食塩 酒 しょうゆ 本みりん あおのり 小麦粉 なたね油/だいこん もやし コーン 食塩 りんご酢 しょうゆ ごま油/にんじん ツナ しょうゆ 三温糖 なたね油/はくさい たまねぎ しめじ 淡色辛みそ/豆乳 三温糖 片栗粉 あずき 三温糖 きなこ 三温糖/せんべい/りんご/牛乳	豆乳くずもち せんべい くだもの 牛乳	ピラフおにぎり くだもの 麦茶

☆1歳児は朝おやつで牛乳を飲みます。

10月の平均栄養量（幼児）

☆今月の果物はバナナ・梨・ぶどう・りんご・かきです。

エネルギー：571kcal たんぱく：20.2g

☆入荷状況により食材が変更になった場合はお知らせいたします。

脂質：16.3g 塩分：1.8g

☆16日の献立は3歳児から防災食になります。

補食1食あたり100kcal