

10月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考		
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 食塩相当量	
1 水	ごはん 南瓜小松菜みそ汁 マズねぎみそ漬け焼き 切り干し大根のマリネ	牛乳 お月見クレープ	マス かまぼこ 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	ねぎ 切り干し大根 人参 きゅうり 南瓜 小松菜 オレンジ	米 サラダ油 砂糖 ごま油	485 21.1	18.1 1.7	
2 木	ごはん ヘルシーミートローフ ジャコ油揚げ野菜の和え物	牛乳 野菜せんべい	豚肉 木綿豆腐 たまご ちりめんじゃこ 油揚げ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ わかめ えのきたけ パナナ	米 サラダ油 砂糖 パン粉 ごま油 ごま 花麩 そうめん	478 18.1	17.8 1.5	
3 金	しょう油ラーメン 鶏肉ソフト唐揚げ ひじきツナマリネ	牛乳 塩せんべい	焼豚 なた巻き 鶏肉 さば削り節 ツナ 牛乳 たまご	もやし ねぎ たら コーン 生姜 干しひじき 人参 きゅうり オレンジ	減塩中華麩 ごま油 薄力粉 片栗粉 大豆油 砂糖 サラダ油	すみれ組リクエスト献立 521 25.2	16.6 2.4	
6 月	ごはん うさぎさんハンバーグ キラキラきんぴら	牛乳 ビスコ	鶏肉 豚肉 かまぼこ 牛乳	えのきたけ 人参 鰹元 大根 ごぼう 椎茸	米 サラダ油 白滝 ごま油 砂糖 ごま	十五夜献立 507 18.3	18.2 1.3	
7 火	ごはん・のりふりかけ 豆腐野菜のナゲットフライ 春雨中華サラダ	牛乳 シリアルマシュマロ	豆腐 さかなのすり身 かまぼこ ジョア	人参 きゅうり 小松菜 もやし オレンジ のり	米 じゃが芋 大豆油 春雨 砂糖 ごま油	502 18.3	14.2 1.3	
8 水	ごはん さんま生姜煮 和風肉みそサラダ	ソファールヨーグルト	さんま 豚肉 木綿豆腐 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	ほうれん草 もやし ねぎ 人参 しめじ 冬瓜 わかめ グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 ごま油	459 19.6	17.1 1.8	
9 木	ごはん マーボートマト豆腐 こんにやく煮	牛乳 ミニお好み焼き	豚肉 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ えのきたけ にんにく トマト 人参 小松菜	米 サラダ油 米粉 砂糖 こんにやく フォー	482 20.4	20.7 1.4	
10 金	スタミナ丼 かぼちゃのサラダ コーンスープ	牛乳 ブルーベリークレープ	豚肉 たまご 牛乳	小松菜 もやし 人参 かぼちゃ きゅうり 干しぶどう クリームコーン	米 サラダ油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 エッグアマヨネーズ	目の愛護デー献立 588 18.9	26 0.9	
14 火	りんごジャムサンド すずきのムニエル ほうれん草肉みそ和え	牛乳 ワントンスープ オレンジゼリー	ヤクルトミルージュ バナナ	すずき 豚肉 牛乳	ほうれん草 もやし ねぎ わかめ 玉ねぎ	食パン りんごジャム 薄力粉 サラダ油 砂糖 ごま油	512 18.7	9.9 1.5
15 水	ごはん いわしの梅しょう油煮 切干大根あさりの炒め煮	牛乳 マーラーカオ	いわし あさり水煮 油揚げ 水煮大豆 牛乳 たまご さば削り節	切干大根 人参 小松菜 玉ねぎ グレープフルーツ もずく	米 サラダ油 砂糖	527 21.0	20.6 1.5	
16 木	ごはん・のりふりかけ かぶりつきチキン さつまいもサラダ	牛乳 プリン	鶏肉 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	きゅうり 玉ねぎ ごぼう 椎茸 かぼちゃ 人参 えのきたけ パナナ のり	米 大豆油 薄力粉 エッグアマヨネーズ ごま さつまいも 砂糖	542 20.3	16.9 1.9	
17 金	豚丼 はりはり漬け サンラータンスープ	牛乳 野菜せんべい	豚肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 生姜 切干大根 人参 小松菜 もやし ねぎ 椎茸	米 白滝 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	モグちゃんとふれあい 480 18.0	17.5 1.6	
20 月	ハヤシライス(十六穀米ごはん) イタリアンサラダ 元氣ヨーグルト	牛乳 ふかし芋	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 南瓜 マッシュルーム キャベツ トマト	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 オリーブ油	527 18.5	15.8 1.1	
21 火	ごはん・のりふりかけ ソフト太刀魚フライ 野菜とササミりんご酢サラダ	牛乳 甘口せんべい	太刀魚 ササミ 牛乳	キャベツ ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ グレープフルーツ のり	米 大豆油 砂糖 さつまいも パター 生クリーム	445 18.0	16 1.1	
22 水	ごはん 鶏肉ごま照り焼き 人参シリシリー	元氣ヨーグルト	鶏肉 ツナ 木綿豆腐 みそ 牛乳 さば削り節 たまご	人参 玉ねぎ ねぎ 冬瓜 小松菜 オレンジ	米 サラダ油	461 20.1	15.6 1.6	
23 木	ごはん 五目マーボ豆腐 スペイン風バイクエッグ	牛乳 さつまいも天ぷら	木綿豆腐 豚肉 みそ たまご 牛乳	たけのこ水煮 人参 ねぎ しめじ きゅうり りんご	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	537 18.7	22.9 1.8	
24 金	りんごジャムサンド 焼き栗コロッケ カレーきんぴら	牛乳 ハロウィンカップケーキ	豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	人参 ごぼう いんげん 小松菜 玉ねぎ えのきたけ	食パン 白滝 サラダ油 りんごジャム 砂糖 ごま油 栗 大豆油	466 17.0	16.2 1	
27 月	ポーカカレーライス ブロッコリーマヨゴマ和え お魚ハッシュドポテト	牛乳 バナナ	豚肉 魚のすり身 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく ブロッコリー コーン	米 サラダ油 じゃが芋 ごま エッグアマヨネーズ サラダ油 砂糖	538 18.8	15.8 1.3	
28 火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ ツナほうれん草ナムル	牛乳 わかめご飯	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき ほうれん草 もやし クリームコーン グレープフルーツ/ 片栗粉	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま ごま油	531 19.5	16.6 1.5	
29 水	ごはん さばみぞれ煮 クレープイリチー	牛乳 クリームパン	さば 豚肉 たまご 牛乳	昆布 切り干し大根 人参 えのきたけ 玉ねぎ にんにく 小松菜 オレンジ	米 砂糖 片栗粉 白滝	505 24.6	21.4 1.4	
30 木	ごはん 炒り豆腐 こんにやくみそ煮	牛乳 ビスコ	木綿豆腐 鶏肉 たまご みそ かまぼこ 牛乳 さば削り節	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 小松菜 たまねぎ バナナ	米 サラダ油 砂糖 こんにやく そうめん	459 17.7	16.5 1.5	
31 金	ドライカレー ハロウィンハンバーグ ツナ野菜サラダ	牛乳 ハッピーハロウィン	豚肉 鶏肉 ツナ 牛乳 かまぼこ	キャベツ きゅうり 人参 コーン 南瓜 玉ねぎ	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油	ハロウィン献立 443 15.4	16.2 2	

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

10月17日(金)給食調理業務委託会社シダックスグループ食育キャラクター『モグちゃん』が、こども園のみんなに会いに来てくれます。
『モグちゃん』は、動物の国のコックさん！モグちゃんの耳は犬、口はアヒル、体は牛、しっぽは豚、色々な動物が組み合わさったすごいコックさん
なんです。モグちゃんも、みんなと会えることを楽しみにしています。

10月予定献立表

日	屋 食	おやつ	主な材料とはたらき			備考				
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g	蛋白質g	食塩相当量	
1	ごはん マズねぎみそ漬け焼き 切り干し大根のマリネ	牛乳 お月見クレープ	マス かまぼこ 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	ねぎ 切り干し大根 人参 きゅうり 南瓜 小松菜 オレンジ	米 サラダ油 砂糖 ごま油	547	18.8	22.6	2.0	
2	ごはん ヘルシーミートローフ ジャコ油揚げ野菜の和え物	牛乳 とつとチーズ 野菜せんべい	豚肉 木綿豆腐 たまご ちりめんじゃこ 油揚げ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ わかめ えのきたけ パナナ	米 サラダ油 砂糖 パン粉 ごま油 ごま 花巻 そうめん	565	21.1	22.4	1.9	
3	しょう油ラーメン 鶏肉ソフト唐揚げ ひじきツナマリネ	牛乳 お月見みたらし団子	焼豚 なたと巻き 鶏肉 さば削り節 ツナ 牛乳 たまご	もやし ねぎ なら コーン 生姜 干しひじき 人参 きゅうり オレンジ	減塩中華麺 ごま油 薄力粉 片栗粉 大豆油 砂糖 サラダ油	すみれ組リクエスト献立	554	18.2	27.3	2.9
6	ごはん うさぎさんハンバーグ キラキラきんぴら	牛乳 お月見大福	鶏肉 豚肉 かまぼこ 牛乳	えのきたけ 人参 隠元 大根 ごぼう 椎茸	米 サラダ油 白滝 ごま油 砂糖 ごま	十五夜献立	626	16.4	23.9	1.5
7	ごはん・のりふりかけ 豆腐野菜のナゲットフライ・◎ポテト 春雨中華サラダ	牛乳 シリアルマシュマロ	豆腐 さかなのすり身 かまぼこ ジョア	人参 きゅうり 小松菜 もやし オレンジ のり	米 じゃが芋 大豆油 春雨 砂糖 ごま油	836	19.1	19.4	1.8	
8	ごはん さんま生姜煮 和風肉みそサラダ	ソフールヨーグルト	さんま 豚肉 木綿豆腐 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	ほうれん草 もやし ねぎ 人参 しめじ 冬瓜 わかめ グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 ごま油	518	18.1	21.6	2.1	
9	ごはん マーボートマト豆腐 こんにゃく煮	牛乳 ミニお好み焼き	豚肉 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ えのきたけ にんにく トマト 人参 小松菜	米 サラダ油 米粉 砂糖 こんにゃく フォー	560	22.4	23.5	1.7	
10	スタミナ丼 かぼちゃのサラダ コーンスープ	牛乳 ブルーベリークレープ	豚肉 たまご 牛乳	小松菜 もやし 人参 かぼちゃ きゅうり 干しぶどう クリームコーン	米 サラダ油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 エッグアミノ酸	目の愛護デー献立	686	29.5	22.1	1.1
14	食パン・はちみつ&マーガリン すずきのムニエル ほうれん草肉みそ和え	牛乳 ワンドゥンスープ バナナ	すずき 豚肉 牛乳	ほうれん草 もやし ねぎ わかめ 玉ねぎ	食パンはちみつ&マーガリン 薄力粉 サラダ油 砂糖 ごま油	1号認定振替休業日	589	14.6	20.3	1.9
15	ごはん いわしの梅しょう油煮 切干大根あさりの炒め煮	牛乳 マラーカオ	いわし あさり水煮 油揚げ 水煮大豆 牛乳 たまご さば削り節	切干大根 人参 小松菜 玉ねぎ グレープフルーツ もずく	米 サラダ油 砂糖	584	21.3	22.7	1.8	
16	ごはん・のりふりかけ かぶりつきチキン さつまいもサラダ	牛乳 プリン	鶏肉 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	きゅうり 玉ねぎ ごぼう 椎茸 かぼちゃ 人参 えのきたけ パナナ のり	米 大豆油 薄力粉 エッグアミノ酸 ごま さつまいも 砂糖	621	17.9	21.8	2.5	
17	豚丼 はりはり漬け サンラータンスープ	牛乳 野菜せんべい	豚肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 生姜 切干大根 人参 小松菜 もやし ねぎ 椎茸	米 白滝 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	モグちゃんとう食育教室	564	19.8	21.0	1.9
20	ハヤシライス(十六穀米ごはん) イタリアンサラダ 元気ヨーグルト	牛乳 ふかし芋	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 南瓜 マッシュルーム キャベツ トマト	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 オリーブ油	612	18.0	20.9	1.4	
21	ごはん・のりふりかけ ソフト太刀魚フライ 野菜とササミりんご酢サラダ	牛乳 パバロア大福	太刀魚 ササミ 牛乳	キャベツ ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ グレープフルーツ のり	米 大豆油 砂糖 さつまいも バター 生クリーム	655	22.9	21.3	1.7	
22	ごはん 鶏肉ごま照り焼き 人参シリシリ	豆腐小松菜みそ汁 オレンジ 牛乳	ソフールストロベリー 鶏肉 ツナ 木綿豆腐 みそ 牛乳 さば削り節 たまご	人参 玉ねぎ ねぎ 冬瓜 小松菜 オレンジ	米 サラダ油	519	17.0	23.4	2.0	
23	ごはん 五目マーボ豆腐 スペイン風ベイクドエッグ	牛乳 さつまいも天ぷら	木綿豆腐 豚肉 みそ たまご 牛乳	たけのこ水煮 人参 ねぎ しめじ きゅうり りんご	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	624	25.6	21.3	2.3	
24	食パン・ブルーベリー&マーガリン 焼き栗コロッケ カレーきんぴら	牛乳 ハロウィンカップケーキ	豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	人参 ごぼう いんげん 小松菜 玉ねぎ えのきたけ	食パン 白滝 サラダ油 ブルーベリー&マーガリン 砂糖 ごま油 粟 大豆油	525	20.1	18.9	1.2	
27	ポークカレーライス ブロッコリーマヨゴマ和え お魚ハッシュドポテト	牛乳 バナナ	豚肉 魚のすり身 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく ブロッコリー コーン	米 サラダ油 じゃが芋 ごま エッグアミノ酸 サラダ油 砂糖	619	18.3	19.1	1.6	
28	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ ツナほうれん草ナムル	牛乳 わかめご飯	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき ほうれん草 もやし クリームコーン グレープフルーツ/ 片栗粉	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま ごま油	643	18.9	23.0	1.8	
29	ごはん さばみぞれ煮 クレープイリチー	牛乳 クリームパン	さば 豚肉 たまご 牛乳	昆布 切り干し大根 人参 えのきたけ 玉ねぎ にんにく 小松菜 オレンジ	米 砂糖 片栗粉 白滝	562	22.0	25.9	1.6	
30	ごはん 炒り豆腐 こんにゃくみそ煮	牛乳 かぼちゃクリーム餅	木綿豆腐 鶏肉 たまご みそ かまぼこ 牛乳 さば削り節	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 小松菜 たまねぎ バナナ	米 サラダ油 砂糖 こんにゃく そうめん	535	15.1	20.1	1.8	
31	ドライカレー ハロウィンハンバーグ ツナ野菜サラダ	牛乳 HAPPY HALLOWEEN	豚肉 鶏肉 ツナ 牛乳 かまぼこ	きゃべつ きゅうり 人参 コーン 南瓜 玉ねぎ	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油	ハロウィン献立	517	17.9	17.5	2.5

給食食数 1号認定子ども 21回 ・ 2号認定子ども 22回

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

10月17日(金)給食調理業務委託会社シダックスグループ食育キャラクター『モグちゃん』が、こども園のみんなに会いに来てくれます。
『モグちゃん』は、動物の国のコックさん！モグちゃんの耳は犬、口はアヒル、体は牛、しっぽは豚、色々な動物が組み合わさったすごいコックさん
なんですよ。モグちゃんも、みんなと会えることを楽しみにしています。



食育だより



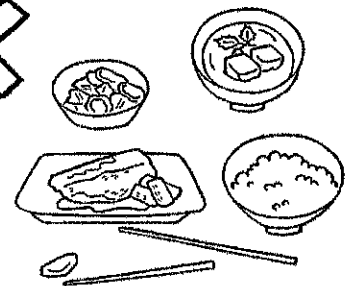
令和7年10月

外遊びが心地よい季節になりました。元気いっぱい体を動かした後は、食欲がモリモリと増していきます。秋は多くの作物が実を付け、味わいが増すことから、「実りの秋」と呼ばれています。秋の味覚を味わい、健やかな毎日を過ごしましょう。

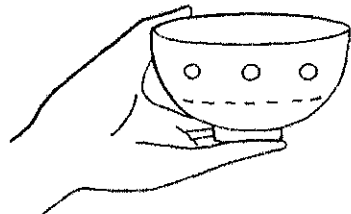
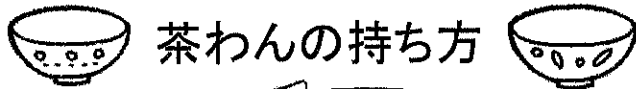
和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。茶わんは左側に、汁わんは右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。

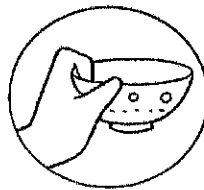
和食の食器の並べ方



茶わんの持ち方



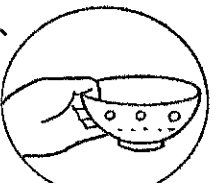
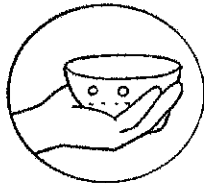
4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。



こんな持ち方はやめよう

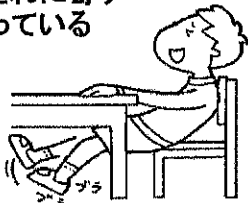


指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

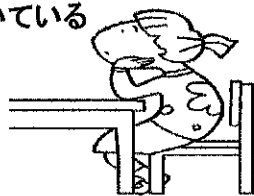


こんな姿勢はやめましょう

背もたれに寄りかかっている



ひじをついている

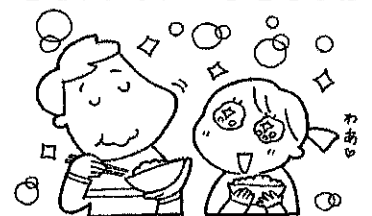


普段の食事の姿勢を、ふりかえてみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりにいませんか？悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。

身近なおとなが見本に

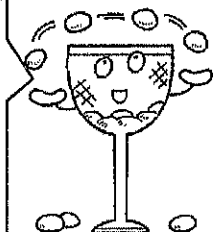
食事マナーを身につけることは、家族で楽しく食べるために大切なことです。また、子どもはおとなの姿をよく見ています。

おとなも日頃の食事マナーをチェックしてみましょう。



運動会、力を合わせてがんばろう

3・4・5歳児は運動会練習を元気に参加するために、「早寝早起き朝ごはん！」朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう。

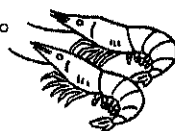


食育クイズ

Q. 海の生き物の名が付いた

イモがあります。次のどれでしょう。

- ①カニイモ
- ②タコイモ
- ③エビイモ



A. ③エビイモ

さといもの仲間です。エビのように反った形、似た模様があることから名付けられました。