

令和 7年度

10 月 分 給 食 献 立 表

総社保育園

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 水	麦ご飯 茄子と油揚げのみそ汁 豆腐入り松風焼き ツナじゃが	牛乳 ボーロ	牛乳 ヨーグルトケーキ
2 木	夕焼けご飯 豆腐とわかめのみそ汁 ちくわのごま天ぷら ひじきと牛肉サラダ	牛乳 ウエハース	牛乳 たいやき
3 金	麦ご飯 さつま芋と玉ねぎのみそ汁 鮭のみそ焼き 茄子とピーマンの炒め煮	牛乳 せんべい	ミルク おからドーナツ
4 土	運 動 会		

6 月	麦ご飯 豚汁 鶏肉の甘酢和え かぼちゃ・ツナサラダ	牛乳 小魚	牛乳 芋みたらし団子
7 火	アマランサスご飯 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 鶏サク天 ごぼうとチーズサラダ	牛乳 バナナ	お茶 ヨーグルトゼリー
8 水	バターロール 牛乳 きゃべつコンスープ きのご和風ハンバーグ ポテたまごサラダ	フルーツ牛乳 昆布	お茶 おにぎり
9 木	野菜炒めみそラーメン 筑前煮 梨	牛乳 スティックパン	牛乳 ピザトースト
10 金	から揚げカレー ブロッコリーえびたまごサラダ ミニゼリー	牛乳 ビスケット	牛乳 デコレーションホットケーキ
11 土	おまつり……… 巻きずし ・ いなり寿司 ・ 焼きそば ・ ジュース	りんごジュース	せんべい

13 月	ス ポ ー ツ の 日		
14 火	麦ご飯 茄子とキャベツのみそ汁 すき煮風玉子焼き さつま揚げの昆布煮	牛乳 せんべい	フルーツ牛乳 ごぼう甘辛揚げ・クラッカー
15 水	ルーローハン そうめんすまし汁 ほうれん草の納豆和え パイン缶	牛乳 ボーロ	牛乳 プレーンマフィン
16 木	ミートスパゲティ? クリームスパゲティ? きゃべつとツナサラダ オレンジ	牛乳 スティックパン	お茶 おはぎ
17 金	麦ご飯 のっぺい汁 いわしの蒲焼き風 小松菜と油揚げの炒め煮	フルーツ牛乳 小魚	カルピス りんごケーキ
18 土	キンパ風混ぜご飯 わかめスープ パナナ	オレンジジュース	せんべい

20 月	麦ご飯 大根と白菜のみそ汁 チーズ玉子焼き レパールのケチャップ煮 胡瓜即席漬	牛乳 ウエハース	牛乳 さつまいもクッキー
21 火	さつまいもご飯 たまごスープ 鮭の生姜焼き もやしとハムの中華サラダ	牛乳 バナナ	牛乳 チーズ蒸しパン
22 水	チャンポンうどん かぼちゃのそぼろ煮 りんご	牛乳 小魚	お茶 お好み焼き
23 木	栗ご飯 茶碗蒸し サバのみそ煮 ほうれん草ともやしのごま和え	ヤクルト せんべい	牛乳 芋かりんとう
24 金	お 弁 当 の 日	牛乳 ビスケット	ミニバーム
25 土	豚丼 豆腐スープ パナナ	ぶどうジュース	せんべい

27 月	けんちんうどん さつまいも・ちくわのかき揚げ 梨	牛乳 昆布	牛乳 チーズマフィン
28 火	麦ご飯 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鶏肉のバーベキューソース焼き 切り干し大根のごまマヨサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 さつまいも蒸しパン
29 水	トースト ミルク 春雨と小松菜スープ マカロニえびグラタン ポテト	フルーツ牛乳 小魚	お茶 黒糖まんじゅう
30 木	麦ご飯 ごぼうと厚揚げのみそ汁 さばのカレームニエル ほうれん草と人参のごま和え	牛乳 ボーロ	カルピス かぼちゃチーズケーキ
31 金	ハヤシライス ブロッコリー・ハムサラダ りんご	牛乳 せんべい	牛乳 アップルパイ



令和 7年度

10 月 分 給 食 献 立 表

(離乳食)

総社保育園

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 水	白身魚・人参・ほうれん草・かぼちゃがゆ 茄子とじゃが芋のみそ汁 豆腐入り松風焼き	せんべい	ヨーグルトケーキ
2 木	きゃべつ・人参・胡瓜がゆ 豆腐とほうれん草のみそ汁 白身魚と人参のオレンジ煮	ビスケット	ホットケーキ
3 金	ピーマン・人参・鶏ミンチがゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 茄子と鮭のトロみ煮	せんべい	ポテトドーナツ
4 土	運 動 会		

6 月	白身魚・人参・じゃが芋・胡瓜がゆ 大根と人参のみそ汁 ササミとかぼちゃのやわらか煮	ビスケット	芋団子
7 火	鶏ミンチ・人参・きゃべつ・ほうれん草がゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 白身魚の大根おろし煮	バナナ	バナナヨーグルト
8 水	食パンスティック きゃべつとトマトスープ ミニハンバーグ ポテトサラダ	せんべい	鮭にんにんがゆ
9 木	煮込みうどん マーボー豆腐 おろしりんご	バナナ	ジャムサンド
10 金	ブロッコリー・人参・白身魚がゆ じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	ビスケット	ホットケーキ
11 土	じゃが芋・人参・玉ねぎ・鶏ミンチがゆ バナナ	せんべい	せんべい

13 月	ス ポ ー ツ の 日		
14 火	じゃが芋・玉ねぎ・白身魚・胡瓜がゆ 茄子とキャベツのみそ汁 煮込みハンバーグ	せんべい	バナナケーキ
15 水	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・大根がゆ そうめんすまし汁 肉団子のトマト煮 キャベツのりんご煮	ビスケット	人参蒸しパン
16 木	スープスパゲッティー きゃべつとツナサラダ おろしりんご	バナナ	いもがゆ
17 金	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ほうれん草がゆ 大根そぼろ汁 白身魚の蒲焼き風	せんべい	りんごケーキ
18 土	鶏ミンチ・人参・じゃが芋・玉ねぎがゆ バナナ	ビスケット	せんべい

20 月	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・白身魚がゆ 大根と白菜のみそ汁 ササミのケチャップ煮	せんべい	かぼちゃ団子
21 火	人参・玉ねぎ・鶏ミンチ・胡瓜がゆ かぼちゃと白菜のみそ汁 鮭とじゃが芋の含め煮	バナナ	ほうれん草蒸しパン
22 水	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 おろしりんご	ヨーグルト	ポテトおやき
23 木	じゃが芋・人参・玉ねぎ・白菜がゆ 豆腐とほうれん草のみそ汁 白身魚と人参のみそ煮	せんべい	芋茶きん
24 金	お 弁 当 の 日	ビスケット	せんべい
25 土	鶏ミンチ・かぼちゃ・玉ねぎ・ピーマンがゆ 豆腐スープ バナナ	ビスケット	せんべい

27 月	けんちんうどん じゃがいものそぼろ煮 バナナ	せんべい	かぼちゃがゆ
28 火	胡瓜・人参・かぼちゃ・白身魚がゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ササミのオレンジ煮	ビスケット	りんご芋煮
29 水	スティック食パン かぼちゃスープ マカロニミートボールグラタン ポテト	バナナ	まんじゅう
30 木	じゃが芋・人参・玉ねぎ・鶏ミンチがゆ 大根と人参のみそ汁 白身魚のほうれん草ソース煮	ビスケット	かぼちゃケーキ
31 金	鶏ミンチ・人参・ブロッコリー・きゃべつがゆ 肉じゃが風 おろしりんご	せんべい	人参蒸しパン



給食だより

令和7年度

10月



サンマにはEPAとDHAがたっぷり

EPA 抗血栓作用があり、血をサラサラにします。

DHA イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目をいやす効果に優れています。また、記憶学習能力を高める効果も持っているとされています。

子どもを魚好きに！

秋サンマなどがおいしい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など、魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも、「つみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて、「焼き魚のコゲには発ガン性物質があり、添えられる大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。

お月見を 楽しみましょう

☆ 日本では旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月上旬）を“十五夜”と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。

もずく丼



《 材 料 》

3人分

米	1カップ
油	3g
豚ひき肉	60g
玉ねぎ	45g
人参	30g
ピーマン	15g
ホールコーン	25g
もずく	75g
しょうゆ	7.5g
砂糖	4.2g
みりん	6g
水	大さじ2杯半
おろし生姜	1.5g
片栗粉	4.5g
水	

《 作 り 方 》

- ①米1カップを洗う。
- ②もずくは洗って短く切る。玉ねぎ、人参、ピーマンは粗みじんに切る。
- ③フライパンに油をひき、豚ひき肉、玉ねぎ、人参を炒め水と調味料、おろし生姜を加えて煮る。
- ④ピーマン、ホールコーン、もずくを加えてさらに煮る。
- ⑤水溶き片栗粉でとじる。
- ⑥ご飯にのせて食べます。

