

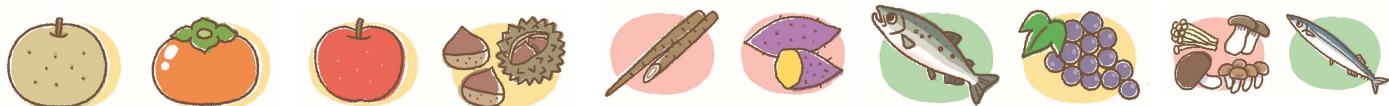
2025年10月 献立表 認定こども園小谷村保育園

日／曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1日(水)・22日(水)	里芋グラタン 切干し大根のフレンチサラダ 凍り豆腐のスープ	牛乳 1日)フルーツゼリー クラッカー 22日)和風スパゲッティ	ごはん、さといも、フレンチドレッシング、小麦粉、砂糖	牛乳、ピザ用チーズ、ウインナー、バター、凍り豆腐、ツナ水煮缶、鶏もも肉(22日)	たまねぎ、みかん缶、パイン缶、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、コーン(冷凍)、かんてん	コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 722 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 23.8 g カルシウム 386 mg 塩分 2.2 g
	※1日の遠足が延期の場合、給食になります。		新メニュー				
2日(木)・16日(木)	スタミナ肉炒め きゅうりのナムル もずくスープ	ミルクココア バナナ クッキー	ごはん、砂糖、ごま油 	牛乳、豚肉、ごま油	バナナ、だいこん、もやし、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にら、もずく、コーン(冷凍)、ねぎ、にんじん、カットわかめ	酢、しょうゆ、洋風スープ、酒、おろしにんにく、食塩、こしょう	エネルギー 717 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 26.5 g カルシウム 294 mg 塩分 1.5 g
3日(金)	※3日…遠足予備日/3日は給食職員が研修会参加のため、お弁当のご協力をお願いします。午後おやつは保育園で提供します。						
6日(月)・20日(月)	ぶりの照り焼き ほうれん草としめじのごみそ和え みそ汁(大根・あげ)	6日)麦茶 幼児)豆腐入りお月見団子 乳児)さつまいもあんこ 20日)牛乳	ごはん、白玉粉、砂糖、油、片栗粉	ぶり、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、白みそ、すりごま	もやし、だいこん、ほうれんそう、しめじ、にんじん、コーン(冷凍)、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.2 g カルシウム 103 mg 塩分 2.3 g
	6日★お月見	さつまいも蒸しパン	お月様が見れますように…!				
7日(火)・21日(火)	大豆のかき揚げ もやしとパプリカのサラダ 豚汁	牛乳 おせんべい 7日)柿 21日)りんご	ごはん、じゃがいも、板こんにゃく、てんぷら粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、蒸し大豆、豚肉、白みそ 	かき、もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、ごぼう、コーン(冷凍)、ひじき	しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、おろししょうが、食塩	エネルギー 624 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.0 g カルシウム 257 mg 塩分 1.6 g
	★カミカミ献立						
8日(水)・31日(金)	ポークカレー 小谷漬け 海草サラダ 麦茶	牛乳 8日)きな粉トースト 31日)ハロウィンマフィン 	ごはん、じゃがいも、食パン、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、調製豆乳、きな粉、マーガリン	にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、グリーンピース、きゅうり、なす、かんてん、カットわかめ、にんにく、トマト	カレールー、しょうゆ、酢、中濃ソース、ケチャップ、食塩 	エネルギー 646 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.2 g カルシウム 252 mg 塩分 2.6 g
9日(木)・30日(木)	なすとトマトのチーズ焼き れんこんのきんぴら 青菜と豆腐のみそ汁	牛乳 ゼリー入りフルーツポンチ	ごはん、板こんにゃく、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ピザ用チーズ、ちくわ、白みそ、ごま	バナナ、れんこん、なす、トマト、にんじん、たまねぎ、こまつな、ブルーベリー、ピーマン	しょうゆ、みりん、白こしょう、食塩	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 216 mg 塩分 1.6 g
10日(金)・24日(金)	豚のねぎだれ焼き チンゲン菜の中華サラダ わかめスープ	フルーチェ おせんべい	ごはん、砂糖、ごま油 	豚肉、牛乳、絹ごし豆腐、ごま	キャベツ、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ、酢、洋風スープ、みりん、食塩、こしょう	エネルギー 457 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.7 g カルシウム 96 mg 塩分 1.6 g
14日(火)・28日(火)	鶏肉のごまバター焼き 和風マカロニサラダ けんちん汁	牛乳 マシュマロサンド	ごはん、マカロニ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、バター、すりごま、かつお節	だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ねぎ、しそ	しょうゆ、酢、本みりん、酒、食塩	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.2 g カルシウム 244 mg 塩分 2.2 g
	新メニュー						
15日(水)・29日(水)	中華風卵焼き バンバンジー みそ汁(かぶ・あげ)	牛乳 ごまポッキー	ごはん、強力粉、小麦粉、砂糖、ごま油、マーガリン、片栗粉	牛乳、卵、鶏ささ身、米みそ)、豚ひき肉、油揚げ、凍り豆腐、脱脂粉乳、ごま、黒ごま	きゅうり、かぶ、大豆もやし、にんじん、にら、干ししいたけ、カットわかめ	煮干だし汁、酒、しょうゆ、鳥がらだし汁、ドライイースト、食塩	エネルギー 611 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.4 g カルシウム 303 mg 塩分 2.1 g

日／曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
17日 (金)	まいたけごはん さばのみそ煮 こんにゃくの和風サラダ なめこ汁 ★食育の日 ごはんはいりません	牛乳 さつまいもの塩バター	さつまいも、ごは ん、しらたき、砂 糖、ごま油	牛乳、さば、木綿 豆腐、鶏むね肉、 米みそ(甘み そ)、白みそ、無 塩バター、かつお 節	もやし、まいた け、にんじん、な めこ、きゅうり、こ まつな、ねぎ、ご ぼう	酒、しょうゆ、おろ ししょうが、食塩 	エネルギー 670 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 22.1 g カルシウム 425 mg 塩 分 2.0 g
23日 (木)	ポテトコロッケ 千切りキャベツ、トマト マロニーサラダ チンゲン菜とコーンのスープ ★お誕生会	牛乳 マロンケーキ 	ごはん、じゃがい も、パン粉、油、 小麦粉、はるさ め、砂糖	牛乳、くりの甘露 煮、豚ひき肉、ホ イップクリーム、卵	トマト、キャベツ、 たまねぎ、みかん 缶、にんじん、チ ンゲンサイ、きゅう り、コーン(冷 凍)、カットわか め、レモン果汁	中濃ソース、酢、 中華だしの素、食 塩、こしょう	エネルギー 730 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 20.9 g カルシウム 247 mg 塩 分 1.4 g
27日 (月)	しょうゆラーメン ブロッコリーときのこのサラダ ラッシー ★麺の日 ごはんはいりません	麦茶 のりおかかおにぎり 新メニュー	ゆで中華めん、 米、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグル ト、豚肉、なると、 かつお節、ごま	もやし、ブロッコ リー、キャベツ、レ タス、にんじん、し めじ、えのきた け、ねぎ、コーン 缶、あおのり	鳥がらだし汁、 しょうゆ、酢、食 塩、白こしょう	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.7 g カルシウム 226 mg 塩 分 2.5 g

🍁🍂🍁🍂🍁 秋に旬を迎える食べもの 🍁🍂🍁🍂🍁

今ではどの食材でも、スーパーなどで必要な時にすぐ手に入るようになっていますが、本来食べ物には、一年のうちに一番栄養を蓄えて、一番おいしい時期になる【旬】があります。秋は【実りの秋】と言うように、旬を迎える食材がとても多いです。今月の給食でも秋に旬を迎える食べ物をたくさん取り入れていきます。また、給食室前に【秋の食べ物】について掲示をしています。保育園に来られた際は是非お子様とご覧ください！



梨、柿、りんご、栗、ごぼう、さつまいも、鮭、ぶどう、きのこ類、さんま…など

10月6日(月)はお月見です

十五夜とは、一年で一番美しいお月様が見える日のことです。旧暦8月15日の夜にあたり、今年は10月6日(月)です。必ずしも”満月”というわけではなく、今年は次の日7日(火)が満月になるそうです。日本ではお団子やススキ・里芋などをお供えてお月様を眺めたり、秋の収穫に感謝の気持ちを込めて過ごします。

当日、おやつの時間に幼児クラスのみ お月見団子を提供します。豆腐・白玉粉の生地で、誤嚥防止のため真ん中をへこませて作ります。乳児クラスはさつまいもあんこを提供します。

