



10月献立表



令和 7 年

同 仁 東 保 育 園

日 曜	献 立 名	使 用 食 材	3才未満児 午前のおやつ	全 児 童 午後のおやつ
1 水	肉 豆 腐 ・ 酢 の 物 ・ 味 噌 汁 ・ ご は ん	大根・もやし・人参・法蓮草・あげ・豚肉・豆腐・玉葱・白滝・椎茸・いんげん・春雨・胡瓜・わかめ・カニカマ・みかん缶	ビスケット・牛乳	今 川 焼 き ・ 牛 乳
2 木	鮭の味噌マヨ焼き・ひじきとマカロニのサラダ・すまし汁・ごはん	玉葱・人参・法蓮草・えのき・豆腐・鮭・枝豆・ひじき・カニカマ・コーン	リ ッ ツ ・ 牛 乳	アメリカンドッグ・牛乳
3 金	鶏の塩こうじ焼き・もやしのサラダ・味噌汁・ごはん	大根・人参・ねぎ・法蓮草・豆腐・鶏肉・もやし・きゅうり	塩 せ ん べ い ・ 牛 乳	鉄分ヨーグルト・せんべい
4 土	ミートソーススパゲティー・バナナ・野菜スープ	ミートソース・キャベツ・もやし・人参・玉葱・水菜・しめじ・鶏肉・わかめ・バナナ	せ ん べ い ・ 牛 乳	わかめおにぎり・牛乳
5 日				
6 月	タ コ ラ イ ス ・ バ ナ ナ ・ 和 風 ポ ト フ	豚肉・玉葱・キャベツ・トマト・じゃが芋・大根・玉葱・人参・白菜・法蓮草・鶏肉・バナナ・薩摩芋	たべっこ動物・牛乳	芋かりんとう・牛乳
7 火	具だくさんの味噌ラーメン・肉団子の甘酢あんかけ・胡瓜とツナのサラダ	キャベツ・もやし・人参・玉葱・豚肉・コーン・法蓮草・肉団子・胡瓜・シーチキン・ベーコン・チーズ	ゴマスティック・牛乳	カリカリトースト・牛乳
8 水	五 目 う ま 煮 丼 ・ も み づ け ・ 味 噌 汁	豚肉・白菜・もやし・人参・玉葱・青梗菜・筍・キャベツ・法蓮草・えのき・豆腐・大根・胡瓜	ク ッ キ ー ・ 牛 乳	ソフル・せんべい
9 木	カツオブライ・スパゲティーサラダ・味噌汁・ゴマ塩ごはん	キャベツ・もやし・人参・法蓮草・豆腐・カツオ・胡瓜・お魚ソーセージ・コーン	マリービスケット・牛乳	スイートポテト・牛乳
10 金	豆腐ハンバーグ・温野菜サラダ・具だくさん汁・ごはん	白菜・大根・もやし・人参・あげ・法蓮草・鶏肉・豆腐・卵・玉葱・ブロッコリー・カリフラワー	野菜かりんとう・牛乳	クリームパン・牛乳
11 土	野 菜 た っ ぷ り き つ ね う ど ん ・ バ ナ ナ	白菜・人参・もやし・玉葱・あげ・鰹節・わかめ・鶏肉・バナナ・鰻節	せ ん べ い ・ 牛 乳	おかかおにぎり・牛乳
12 日				
13 月				
14 火	ササミチーズフライ・線野菜・きのこの中華スープ・食パン・苺ジャム・牛乳	鶏肉・チーズ・じゃが芋・玉葱・人参・えのき・しめじ・椎茸・法蓮草・キャベツ・レタス	ビスケット・牛乳	焼きおにぎり・牛乳
15 水	五 目 納 豆 ・ 中 華 風 サ ラ ダ ・ 豚 汁 ・ ご は ん	白菜・大根・人参・しめじ・ねぎ・里芋・蒟蒻・法蓮草・豚肉・豆腐・鰹節・万能ねぎ・ごま・春雨・胡瓜・ローズハム・卵・納豆・ニンニク	リ ッ ツ ・ 牛 乳	プリン・せんべい
16 木	魚カツ・マカロニサラダ・具だくさん汁・ひじきごはん	ひじき・蒟蒻・椎茸・あげ・鶏肉・白菜・大根・もやし・豆腐・法蓮草・魚カツ・胡瓜・ハム・コーン・薩摩芋	塩 せ ん べ い ・ 牛 乳	薩摩芋のケーキ・牛乳
17 金	焼 売 ・ 南 瓜 サ ラ ダ ・ 味 噌 汁 ・ わ か め ご は ん	わかめ・白菜・もやし・人参・法蓮草・豆腐・焼売・南瓜・胡瓜・ハム	たべっこ動物・牛乳	原宿ドッグ・牛乳
18 土	五 目 う ど ん ・ バ ナ ナ	もやし・白菜・大根・玉葱・人参・豚肉・バナナ・青のり・揚げ玉	せ ん べ い ・ 牛 乳	青のりおにぎり・牛乳
19 日				
20 月	キ ー マ 風 カ レ ー ・ 牛 乳 ・ ミ モ ザ サ ラ ダ	じゃが芋・玉葱・人参・鰹元・白いんげん豆・胡瓜・キャベツ・卵・みかん缶・カニカマ	ゴマスティック・牛乳	フランクフルト・麦茶
21 火	中 華 風 う ど ん ・ 薩 摩 芋 の 天 ぷ ら	白菜・玉葱・人参・椎茸・にら・生姜・豚肉・薩摩芋	ク ッ キ ー ・ 牛 乳	フルーチェ・せんべい
22 水	水 炊 き ・ チ キ ン ナ ゲ ッ ト ・ り ん ご ・ な め し	白菜・もやし・大根・ねぎ・人参・水菜・豆腐・えのき・鶏肉・りんご・じゃが芋	マリービスケット・牛乳	フライドポテト・牛乳
23 木	竹 輪 の 磯 辺 揚 げ ・ 彩 和 え ・ 味 噌 汁 ・ ふ り か け ご は ん	のりたま・白菜・えのき・人参・法蓮草・豆腐・竹輪・青のり・キャベツ・もやし・胡瓜・コーン・カニカマ・みかん缶・薩摩芋	野菜かりんとう・牛乳	ふ か し 芋 ・ 牛 乳
24 金	す き 焼 き 風 煮 ・ も み づ け ・ 味 噌 汁 ・ ご は ん	もやし・ねぎ・人参・小松菜・あげ・玉葱・白滝・椎茸・豆腐・いんげん・豚肉・大根・胡瓜・バナナ	ビスケット・牛乳	ジャムスコーン・牛乳
25 土	お に ぎ り ・ バ ナ ナ ・ 豚 汁	鮭・わかめ・白菜・大根・豚肉・しめじ・万能ねぎ・蒟蒻・豆腐・バナナ・チーズ・ハム	せ ん べ い ・ 牛 乳	ハムチーズサンド・牛乳
26 日				
27 月	きのこたっぷりハヤシライス・牛乳・フルーツ和え	じゃが芋・玉葱・人参・マッシュルーム・しめじ・えのき・豚肉・バナナ・キウイ・フルーツ缶・ヨーグルト	リ ッ ツ ・ 牛 乳	肉 ま ん ・ 麦 茶
28 火	け ん ち ん う ど ん ・ 大 学 芋	大根・人参・白菜・万能ねぎ・牛蒡・白滝・法蓮草・豚肉・薩摩芋・ゴマ・昆布	塩 せ ん べ い ・ 牛 乳	ゴマ昆布おにぎり・牛乳
29 水	中 華 丼 ・ 杏 仁 豆 腐 ・ 味 噌 汁	キャベツ・筍・玉葱・人参・椎茸・豚肉・海老・法蓮草・白菜・もやし・小松菜・豆腐・杏仁豆腐・フルーツ缶	たべっこ動物・牛乳	ホットケーキ・牛乳
30 木	鯖の味噌煮・キャベツサラダ・豆腐とひき肉の中華スープ・ごはん	にら・豆腐・もやし・人参・玉葱・えのき・豚肉・しょうが・鰻・キャベツ・胡瓜・コーン・きなこ	ゴマスティック・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
31 金	春巻き・ブロッコリー・トマト・南瓜シチュー・のりごはん	海苔・南瓜・じゃが芋・玉葱・人参・法蓮草・コーン・鶏肉・ブロッコリー・トマト・春巻き	ク ッ キ ー ・ 牛 乳	おぼけゼリー・せんべい

日本食を食べましょう！

朝晩、気温が下がりやと秋らしい季節を感じられるようになりました。このような季節の移り変わりを感られ、その恵みをたくさんうけとることができる国は多くありません。日本人の昔から食べている和食は、世界無形文化遺産ということで、今や世界の人が知り、海外の方が召し上がっている光景を目にすることは多いでしょう。

日本人はずっと和食で生活してきました。パンや肉などの洋食が多く消費されるようになったのは、戦後からです。歴史的にみるとこんなに短い期間に、食べているものが変化した国はほとんどありません。本来は、炭水化物（米）中心で、少しのタンパク質と脂質で生活できていた民族なので、体質もそれに適応しています。日本の食材が一番体には合っています。地産地消という言葉もあるように、ご飯、汁もの、煮物、漬物など、日々の食卓に多く取り入れるといいですね。現代人は摂取カロリーを満たしていても、栄養不足という状態の方も多いので、和食を心がけてみてくださいね。



3歳未満児
3歳以上児

エネルギー	タンパク質	脂 質	塩 分
4 3 8 kcal	1 5.4 g	1 4.7 g	1.5 g
6 0 3 kcal	2 1.9 g	1 8.5 g	1.9 g

都合により、献立が変更になるときがあります。



「まごはやさしい」食品を食べよう！

- ① ま・・・豆や豆製品
- ② ご・・・ごま
- ③ は(わ)・・・わかめ、海藻類
- ④ や・・・野菜
- ⑤ さ・・・魚
- ⑥ し・・・しいたけ、きのこ類
- ⑦ い・・・芋類

食事に
入れると
栄養バランスが
よくなる食材です
積極的に
食べてみてね。

