

令和7年度



10月の献立

盛こども園



	日 (月)	日 (火)	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)
	旬の食材 なす さつまいも チンゲン菜 きのこ 鮭 さんま かつお ぶどう なし 他		〈完全給食〉 運動会がんばろう からあげ丼 わかめスープ バナナ 牛乳 じゃこトースト	豆腐のカレー煮 肉団子スープ 梨 麦茶 キャロットケーキ	五目納豆 ひじき煮 キャベツのみそ汁 オレンジ 牛乳 せんべい	〈運動会〉
	6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
昼食	〈十五夜〉 鶏つくね 酢の物 さつま汁 十五夜デザート	たら かつお あんかけ ブロッコリー わかめのすまし汁	〈完全給食〉 さつまいもご飯 パプリカと 春雨のソテー 五目汁 オレンジ 牛乳 チーズ蒸しパン	なすの ミートグラタン 豆乳スープ バナナ 麦茶 ひじきおにぎり	〈目の愛護デー〉 鮭のカレー焼き ビタミンサラダ ほうれん草の みそ汁 トマト 牛乳 ブルーベリーサンド	〈希望保育〉
15時	麦茶 しょうゆだんご	牛乳 きなこクッキー	牛乳 チーズ蒸しパン	麦茶 ひじきおにぎり	牛乳 ブルーベリーサンド	
	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)
昼食	〈スポーツの日〉 	鶏のさっぱり煮 さつまいもサラダ まいたけのみそ汁 オレンジ	〈完全給食〉 中華丼 ワンタンスープ りんご	ポークピカタ ほうれん草ソテー 野菜スープ 牛乳 ふかし芋	〈さんまの炭火焼〉 さんまの塩焼き 豚汁 りんごゼリー 牛乳 きなこラスク	スパゲティ ナポリタン スープ 麦茶 せんべい
15時		牛乳 なべやき	牛乳 ドーナツ	牛乳 ふかし芋	牛乳 きなこラスク	麦茶 せんべい
	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)
昼食	すき焼き風煮 かぼちゃのみそ汁 バナナ	カジキのみそ焼き 切干大根の ごまマヨ和え 小松菜のすまし汁	〈完全給食〉 あんかけうどん わかめサラダ オレンジ	とり天 ほうれん草のナムル 千切り野菜の すまし汁 牛乳 オレンジ蒸しパン	マーボー豆腐 中華スープ バナナ 牛乳 ビスケット	〈希望保育〉
15時	麦茶 ヨーグルト	牛乳 もちもちパン	牛乳 ごへいもち	牛乳 オレンジ蒸しパン	牛乳 ビスケット	
	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	日 (土)
昼食	ジャーマンポテト コールスロー スパゲティスープ	さんまの蒲焼き 春雨サラダ 大根のみそ汁	〈完全給食〉 誕生会 おにぎりバイキング けんちん汁 ミニゼリー	厚揚げのみそ炒め ツルツルスープ バナナ 麦茶 大学芋	パンプキンシチュー ハンバーグ 紫キャベツのサラダ りんご 牛乳 ハロウィンせんべい	
15時	牛乳 味付小魚	牛乳 バナナケーキ	牛乳 フルーツサンド	麦茶 大学芋	牛乳 ハロウィンせんべい	

・献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。・今月の平均栄養量は 454kcal、平均塩分量は 1.9g です。



給食だより



新米の季節になりました。こども園ではおにぎりバイキングをして楽しむ予定です。時間と手間をかけて作ったお米ですから大切にいただきます。



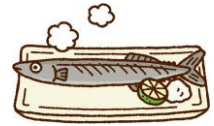
実りの秋です

秋は米やいも類、くだものなどが実り、収穫される季節です。各地で開かれる秋祭りには、作物が収穫できた感謝の意味が込められています。ご家庭でも秋の恵みに感謝し、新鮮な旬の食材を使った献立を取り入れ

旬の食材

サンマ

「秋刀魚」と書かれるように、銀色に光る刀のような形が特徴です。主な漁場は北海道から三陸にかけての太平洋側で、9月・10月の旬には脂がのって一番おいしくなります。目が澄んでいてはらがたく、体表が光っている新鮮なものを選びましょう。



ハロウィンのかぼちゃ料理



ハロウィンのシンボルになるのはかぼちゃをくりぬいて作ったジャック・オー・ランタンですが、料理にもかぼちゃが使われます。朝晩が冷えてくる季節なので、かぼちゃのスープやグラタンなどで体を温め、ハロウィンを楽しみましょう。

子どもに伝えたい食のマナー

配膳の仕方

向かって手前の左側が主食、右側が汁もの、奥の左側が副菜、右側が主菜。4つのお皿を並べ、一品だけを「ばっかり食べ」せずに、バランスよく食べ進め



おうちでやってみよう

団子作り

月が美しいこの季節に、お月見の団子を作ってみてはいかがでしょうか。団子作りは、こねる、丸めるといった作業があり、子どもの手先の力をはぐくむことができます。粉を計る、均等に分ける、ゆでるといった作業は大人がやって見せるか、一緒にやってみるといいでしょう。のどに詰まらせてしまう恐れがあるので、乳児期は避け、食べるときにはよく噛むことを伝えながら、必ず大人が近くで見守りましょう。

