

## 給食だより

令和7年 10月 よろこび保育園給食室



### 10月のテーマ

### 【食育目標】

- ○食事マナーを身につける
- 〇食事が済むまで食卓を離れず、後片付けもきちんとする

日中汗ばむような陽気でも、朝夕は肌寒く秋を感じる季節になりました。「秋」は、色々な作物が収穫を迎える季節でもあります。特にいも類、きのこ類、根菜類には食物繊維が豊富に含まれており、便秘を防ぐほか、肥満などの生活習慣病の予防にも役立ちます。美味しい食事と、適度な運動と睡眠で生活リズムを整えましょう。

### 食事のマナー (食事中の姿勢について)



食を味いてし地む地ので食べいの時待けに足としいっているが成まが成まが成まが成まが成まが成まが成まができているでしたで、易おんとだいまがない。





### 9月 給食のようす♡







### お弁当づくりのポイント!

今月は、秋の遠足がありますね♡以上児の保護者の皆様、お弁当作りお世話になります。子どもたちは、お家の方が作ってくれたお弁当を、いつも目をキラキラさせて食べています。そんなお弁当を、おいしく、安全に食べられるよう注意点やポイントをまとめましたので、ご参考にされてみてください。

- ●食べきれる量のお弁当箱を選ぶ。
- ●おかずは、しっかり加熱しましょう。
- ●お弁当におかずを詰める際は、十分に冷まして詰めましょう。
- ●誤嚥・窒息を防ぐ為に、球状の物はカットするなどして工夫しましょう。

# **v** •

### 今月のレシピ

### おからサラダ

1人分 材料 15g おから きゅうり 25g 砂糖 0.5g人参 10g 5g 濃口しょうゆ 1g コーン マヨネーズ 5g 酢 0.5g

### 作り方

①おからは、砂糖・しょうゆと一緒に煮て味をつけて おく。

- ②きゅうりを、薄くスライスし塩もみする。
- ③人参は細切りにし、柔らかくなるまでゆがいておく。 ④野菜とおからを混ぜ、マヨネーズと酢を最後に全体 と混ぜれば完成♪





令和7年 よろこび保育園

					令和7年 よろこび保育園
В	曜	未満児 朝のおやつ	副食	午後のおやつ	材料
1	水	牛乳 せんべい	厚揚げのみそ煮 春雨スープ フルーツ	牛乳 おやつブレッド	豚肉 厚揚げ豆腐 玉ねぎ 人参 干し椎茸 にら みそ 春雨 チンゲン菜 えのき オレンジ ミックス粉 ハム 卵 牛乳 パ セリ
2	木	牛乳 クラッカー	<ul><li>魚のカレーあんかけ</li><li>ポトフ ーロゼリー</li></ul>	牛乳 アップルパイ	カレイ 玉ねぎ パブリカ ピーマン えのき カレールウ ベー コン じゃが芋 人参 キャベツ パセリ パイシート りんご
3	金	牛乳 フルーツ	鶏肉のピザ焼き おからサラダ のりとねぎのスープ	牛乳 お好み焼き	鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン チーズ ケチャップ おから きゅうり コーン マヨネーズ のり ねぎ 春雨 豚ミンチ キャベツ 長芋 ソース 青のり かつお節
4	±	牛乳 ビスケット	大豆とひじきのごはん フライ みそ汁	牛乳 おかし	鶏肉 大豆 ひじき 人参 油揚げ いんげん 春巻 かぼちゃ 玉ねぎ 小ねぎ わかめ みそ おかし
6 お月見	月	牛乳 一ロゼリー	かぼちゃシチュー フレンチ和え ジュース	牛乳 みたらし団子	鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ しめじ チンゲン菜 シチュール ウ 牛乳 キャベツ きゅうり みかん缶 ジュース 団子
7	火	牛乳 ビスコ	いりどり お麩のみそ汁	麦茶 フルーツヨーグルト	鶏肉 人参 椎茸 れんこん ごぼう 大根 大豆 枝豆 里芋 こんにゃく お麩 えのき 油揚げ 小ねぎ みそ ヨーグルト バナナ パイン缶 みかん缶 白桃缶 レーズン
8 韓国料理	水	牛乳 チーズ	チャプチェ わかめスープ ーロゼリー	牛乳 パンせんべい	牛肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 春雨 ごま わかめ コーン 小ねぎ かまぼこ 一ロゼリー 食パン マヨドレ 粉チーズ
9 郷土料理	木	牛乳 きなこバナナ	<ul><li>魚のちゃんちゃん焼き すまし汁 ふりかけ</li></ul>	牛乳 じゃが芋の小判焼き	鮭 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし しめじ みそ 豆腐 チン ゲン菜 しいたけ えのき じゃが芋 いんげん
10 麺の日	金	牛乳 クラッカー	カレーうどん コロッケ フルーツ	牛乳 フレーククッキー	豚肉 うどん 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ カレールウ コロッケ ブロッコリー 梨 薄力粉 バター 卵 コーンフレーク
11	土	運動会			
13	月	スポーツの日			
14	火	牛乳 麩菓子	豚丼 きゅうりの酢の物 フルーツ	牛乳 アメリカンドッグ	豚肉 玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 糸こんにゃく きゅうり わかめ 人参 キャベツ オレンジ ウインナー ミックス粉 ケチャップ
15	水	牛乳 ビスケット	魚のバター醤油 ポパイサラダ コンソメスープ	牛乳 キャラメルマフィン	カレイ バター ほうれん草 キャベツ 人参 コーン マヨドレ ごま ベーコン じゃが芋 しめじ パセリ ミックス粉 ミル メーク 牛乳
16	木	牛乳 せんべい	鶏とごぼうの煮物 じゃが芋のみそ汁 フルーツ	牛乳 おかし	鶏肉 ごぼう こんにゃく いんげん 人参 なす じゃが芋 椎茸 小ねぎ みそ りんご おかし
17 ロシア料理	金	牛乳 ビスコ		牛乳 きのこスパゲティ	ロールパン 豚肉 ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ ケチャップ パセリ ツナ ブロッコリー きゅうり マヨネーズ ウインナー スパゲティ しめじ えのき パター
18	±	牛乳 クラッカー	かしわうどん 白菜のおかか和え フルーツ	牛乳 おかし	うどん 鶏肉 椎茸 人参 玉ねぎ ねぎ 白菜 きゅうり かつ お節 バナナ おかし
20	月	牛乳 チーズ	きのこカレー コールスローサラダ フルーツ	牛乳 大学芋	豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ なす カレールウ コー ン キャベツ きゅうり マヨドレ 梨 さつま芋 黒ごま
21	火	牛乳 ビスケット	魚のチーズフライ 納豆和え すまし汁	牛乳 みかんケーキ	鮭 バン粉 粉チーズ 納豆 ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ かまぼこ わかめ えのき 小ねぎ 薄力粉 バター 卵 みかん缶 オレンジジュース
22	水	牛乳 フルーツ	<ul><li></li></ul>	牛乳 きつねおにぎり	牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく いんげん しめじ チンゲン菜 卵 油揚げ ごま
23	木	牛乳 せんべい	鶏レバーソース煮 ミルクスープ ーロゼリー	牛乳 柿 ビスケット	鶏レバー 玉ねぎ バブリカ ピーマン こんにゃく ケチャップ ウスターソース ベーコン ほうれん草 牛乳 かぼちゃ 一ロゼ リー
24 秋の遠足	金	牛乳 ウエハース	遠足お楽しみメニュー	牛乳 ココア蒸しパン	ミックス粉 ココア 牛乳
25	±	牛乳 ビスコ	チャーハン ごま和え 中華スープ	牛乳 おかし	ベーコン コーン 玉ねぎ 人参 ビーマン パブリカ キャベツ きゅうり にら かまぼこ きくらげ 春雨 ごま油 おかし
27	月	牛乳 クラッカー	チキンハヤシシチュー さつま芋とチーズのサラダ フルーツ	牛乳 米粉スコーン	鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト しめじ ハヤシルウ グリーンピース さつま芋 きゅうり チーズ マヨドレ ヨーグルト オレンジ 米粉 牛乳 レーズン
28 和風の日	火	牛乳 ビスケット	<ul><li>意</li><li>意</li><li>意</li><li>意</li><li>意</li><li>意</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li><li>ま</li></ul>	牛乳 れんこんチップス	さば 大根 人参 豆腐 油揚げ 玉ねぎ えのき わかめ ねぎみそ ふりかけ れんこん
29 麺の日	水	牛乳 せんべい	ちゃんぽん 焼売 トマト フルーツ	牛乳 セサミトースト	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ コーン かまぼこ さつま揚げ 牛乳 焼売 トマト りんご 食パン バ ター ごま
30 お誕生日会	木	牛乳 チーズ	チキンライス エビフライ マカロニサラダ スープ ジュース	牛乳 ケーキ	鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース バター ケチャップ エビ フライ マカロニ きゅうり コーン マヨドレ キャベツ しめ じ パセリ ケーキ
31 ハロウィン	金	牛乳 フルーツ	チーズハンバーグ ドレッシングサラダ イタリアンスープ	牛乳 スモアおばけ	合ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン パン粉 大根 チーズ ブ ロッコリー きゅうり ベーコン じゃが芋 トマト キャベツ パセリ ビスケット マシュマロ

★30日(木)はお誕生日会のため、ぱんだ・きりん・らいおんぐみさんは、こはんはいりません★

☆10日(金)、29日(水) は麺の日です。17日(金) はパンの日です。以上児さんはごはんはいりません☆

★材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください★

☺: なかよし給食(アレルギーのお友達も一緒に食べられる給食)の日です。