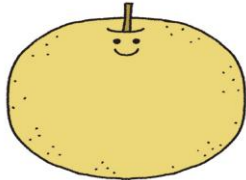




日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
					エネルギー Kcal	タンパク質 g
1	水	牛乳 センベい	ごはん ハンバーグ 野菜の味噌マヨ和え 人参と小松菜のスープ	牛乳 ちんすこう	595 Kcal 21 g	22.5 g
2	木	りんごジュース スティックチーズ	和風スパゲッティ スティック野菜 チンゲン菜スープ	牛乳 五平餅	510 Kcal 14 g	20.1 g
3	金	牛乳 クッキー	ガバオ丼 もやしのナムル 水菜スープ	牛乳 オニまんじゅう	559 Kcal 15 g	19.8 g
6	月	牛乳 ビスケット	栄養たっぷりそぼろ丼 野菜の甘酢漬け すまし汁	牛乳 マーブル蒸しパン	494 Kcal 15 g	22.4 g
7	火	牛乳 センベい	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き のり和え なめこ汁	牛乳 焼きそば	567 Kcal 21 g	30.2 g
8	水	牛乳 カルシウム ウエハース	スパゲッティミートソース じゃこサラダ ポテトスープ	牛乳 わかめおにぎり	512 Kcal 18 g	23.6 g
9	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん 豆腐の旨煮 梅おかか和え みそ汁	牛乳 ココアブレット	533 Kcal 17 g	23.6 g
10	金	牛乳 クッキー	ごはん さつま芋カレー フレンチサラダ	フルーツヨーグルト センベい	605 Kcal 20 g	18.5 g
11	土	牛乳 アスバラガス ビスケット	肉うどん さつまいもの甘煮 果物	牛乳 ホットケーキ	521 Kcal 10 g	21.0 g
14	火	牛乳 センベい	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 マーラカオ	533 Kcal 14 g	28.6 g
15	水	牛乳 カルシウム ウエハース	【お誕生日会】舞茸ごはん 豆腐バーグ ごま味噌和え さつま汁 果物	かぼちゃプリン センベい	607 Kcal 21 g	24.1 g
16	木	りんごジュース スティックチーズ	和風スパゲッティ スティック野菜 チンゲン菜スープ	牛乳 五平餅	510 Kcal 14 g	20.1 g
17	金	牛乳 クッキー	ガバオ丼 もやしのナムル 水菜スープ	牛乳 オニまんじゅう	559 Kcal 15 g	19.8 g
18	土	牛乳 アスバラガス ビスケット	チャーハン ゆかり和え わかめスープ 果物	牛乳 たまごサンド	564 Kcal 20 g	22.1 g
20	月	牛乳 ビスケット	栄養たっぷりそぼろ丼 野菜の甘酢漬け すまし汁	牛乳 マーブル蒸しパン	494 Kcal 15 g	22.4 g
21	火	牛乳 センベい	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き のり和え なめこ汁	牛乳 焼きそば	567 Kcal 21 g	30.2 g
22	水	牛乳 カルシウム ウエハース	スパゲッティミートソース じゃこサラダ ポテトスープ	牛乳 わかめおにぎり	512 Kcal 18 g	23.6 g
23	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん 豆腐の旨煮 梅おかか和え みそ汁	牛乳 ココアブレット	533 Kcal 17 g	23.6 g
24	金	牛乳 クッキー	ごはん スペシャルカレー フレンチサラダ	フルーツヨーグルト センベい	606 Kcal 20 g	22.8 g
25	土	牛乳 アスバラガス ビスケット	肉うどん さつまいもの甘煮 果物	牛乳 ホットケーキ	521 Kcal 10 g	21.0 g
27	月	牛乳 ビスケット	ブルコギ丼 即席漬け 豆腐スープ	牛乳 焼きいも	511 Kcal 14 g	22.9 g
28	火	牛乳 センベい	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 マーラカオ	533 Kcal 14 g	28.6 g
29	水	牛乳 カルシウム ウエハース	米粉ロールパン ハンバーグ 和風ハムサラダ野菜の味噌マヨ和え 人参と小松菜のスープ	牛乳 ちんすこう	595 Kcal 21 g	22.5 g
30	木	りんごジュース スティックチーズ	かしわうどん ちくわの磯辺揚げ ゆかり和え	牛乳 アンマガスンド	489 Kcal 18 g	21.0 g
31	金	牛乳 クッキー	ごはん さつまいもと豚肉の生姜焼き 小松菜の磯部和え みそ汁	牛乳 ハロウィン蒸しパン	548 Kcal 14 g	20.1 g

旬の食材

なし



日本で栽培されている品種は、「幸水」と「豊水」で6割以上を占めています。これらは赤なしと呼ばれ、熟すると皮に赤みが出てきます。果肉がやわらかくなりすぎる前に食べましょう。

10月6日は「中秋の名月」です



中秋の名月とは、旧暦8月15日にお月見をする習わしのことで、十五夜とも呼ばれます。いも類の収穫期であることから「いも名月」ともいわれ、団子とともに、さといもなどをお供えします。

子どもと一緒に

食べもののクイズ

Q さつまいもの名前の由来になった地域は？

①北海道 ②京都 ③鹿児島

A 正解は③。昔、琉球（沖縄県）から薩摩（鹿児島県）に伝わったことからさつまいもの名になりました。生産量も日本一です。



料理保育

10月22日に料理保育前の練習として、調理体験を行います。

- ★ はと組はシメジの房分け、玉葱の皮むき。
 - ★ かめ組はじゃがいも、人参の皮むき。
 - ★ くじゃく組は野菜の包丁切り。
- 粘土や紙で作った野菜で、おもちゃの包丁を使い体験をします。

10月24日(金)料理保育に臨みたいと思います。
みんなでおいしいカレーを作ります！



2025年

10月

献立表(12か月頃～)

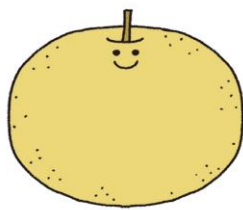


館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	水	牛乳 野菜入りソフト せんべい	軟飯 ハンバーグ 野菜の味噌マヨ和え 人参と小松菜のスープ	牛乳 野菜ぞうすい みそ汁
2	木	牛乳 サクサクポーロ かぼちゃ	和風スパゲティ スティック野菜 チンゲン菜のスープ	牛乳 五平餅 オニオンスープ
3	金	牛乳 紫いもせんべい	ガバオ丼 もやしのナムル 水菜スープ	牛乳 オニまんじゅう マカロニスープ
6	月	牛乳 ソフトな 小魚せんべい	栄養たっぷりそぼろ丼 甘酢漬け すまし汁	牛乳 マーブル蒸しパン 麩のスープ
7	火	牛乳 ポテトとほうれ ん草のせんべい	軟飯 鮭のマヨ焼き のり和え みそ汁	牛乳 青菜うどん
8	水	牛乳 野菜入りソフト せんべい	スパゲッティミートソース じゃこサラダ ポテトスープ	牛乳 わかめおにぎり みそ汁
9	木	牛乳 サクサクポーロ かぼちゃ	軟飯 豆腐の旨煮 梅おなか和え みそ汁	牛乳 ココアブレッド 大根スープ
10	金	牛乳 紫いもせんべい	軟飯 さつま芋のクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳 フルーツヨーグルト せんべい
11	土	牛乳 野菜入りソフト せんべい	肉うどん さつま芋の甘煮 果物	牛乳 ホットケーキ オニオンスープ
14	火	牛乳 ポテトとほうれ ん草のせんべい	軟飯 鮭の塩焼き 野菜の煮物 みそ汁	牛乳 わかめうどん
15	水	牛乳 野菜入りソフト せんべい	【お誕生日会】舞茸ごはん 豆腐バーグ ごま味噌和え さつま汁 果物	牛乳 かぼちゃプリン せんべい
16	木	牛乳 サクサクポーロ かぼちゃ	和風スパゲティ スティック野菜 チンゲン菜のスープ	牛乳 五平餅 オニオンスープ
17	金	牛乳 紫いもせんべい	ガバオ丼 もやしのナムル 水菜スープ	牛乳 オニまんじゅう マカロニスープ
18	土	牛乳 野菜入りソフト せんべい	チャーハン ゆかり和え わかめスープ	牛乳 野菜おじや すまし汁
20	月	牛乳 ソフトな 小魚せんべい	栄養たっぷりそぼろ丼 甘酢漬け すまし汁	牛乳 マーブル蒸しパン 麩のスープ
21	火	牛乳 ポテトとほうれ ん草のせんべい	軟飯 鮭のマヨ焼き のり和え みそ汁	牛乳 青菜うどん
22	水	牛乳 野菜入りソフト せんべい	スパゲッティミートソース じゃこサラダ ポテトスープ	牛乳 わかめおにぎり みそ汁
23	木	牛乳 サクサクポーロ かぼちゃ	軟飯 豆腐の旨煮 梅おなか和え みそ汁	牛乳 ココアブレッド 大根スープ
24	金	牛乳 紫いもせんべい	軟飯 さつま芋のクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳 フルーツヨーグルト せんべい
25	土	牛乳 野菜入りソフト せんべい	肉うどん さつま芋の甘煮 果物	牛乳 ホットケーキ オニオンスープ
27	月	牛乳 ソフトな 小魚せんべい	ブルコギ丼 即席漬け 豆腐スープ	牛乳 焼きいも 野菜スープ
28	火	牛乳 ポテトとほうれ ん草のせんべい	軟飯 鮭の塩焼き 野菜の煮物 みそ汁	牛乳 わかめうどん
29	水	牛乳 野菜入りソフト せんべい	米粉パン ハンバーグ 野菜の味噌マヨ和え 人参と小松菜のスープ	牛乳 野菜ぞうすい みそ汁
30	木	牛乳 サクサクポーロ かぼちゃ	かしわうどん 野菜煮	牛乳 あんまがサンド 大根スープ
31	金	牛乳 紫いもせんべい	軟飯 さつま芋と豚肉の生姜焼き 小松菜の煮浸し みそ汁	牛乳 ハロウィン蒸しパン 小松菜スープ

旬の食材

なし



日本で栽培されている品種は、「幸水」と「豊水」で6割以上を占めています。これらは赤なしと呼ばれ、熟すると皮に赤みが出てきます。果肉がやわらかくなりすぎる前に食べましょう。

10月6日は「中秋の名月」です



中秋の名月とは、旧暦8月15日にお月見をする習わしのことで、十五夜とも呼ばれます。いも類の収穫期であることから「いも名月」ともいわれ、団子とともに、さといもなどをお供えします。

子どもと一緒に

食べもののクイズ

Q さつま芋の名前の由来になった地域は？

①北海道 ②京都 ③鹿児島

A 正解は③。昔、琉球（沖縄県）から薩摩（鹿児島県）に伝わったことからさつま芋の名になりました。生産量も日本一です。



ハロウィンにかぼちゃ料理

10月末のハロウィンの頃は、夏に収穫されたかぼちゃが熟しておいしい時季です。ハロウィンのシンボルでもあるかぼちゃを、行事を祝う食事にも取り入れてみてはいかがでしょう？



2025年 10月 献立表(9~11か月頃)

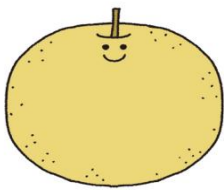


館第一さぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	水	全がゆ ハンバーグくずし煮 野菜の味噌煮 人参と小松菜のスープ	野菜ぞうすい みそ汁
2	木	鶏うどん ボイル野菜 チンゲン菜スープ	麴の味噌がゆ オニオンスープ
3	金	ガバオがゆ ナムル風煮 水菜スープ	オニまんじゅうがゆ マカロニスープ
6	月	栄養たっぷりそぼろがゆ 大根煮 すまし汁	蒸しパン牛乳浸し 麴のスープ
7	火	全がゆ 鮭と野菜煮 のり煮 みそ汁	青菜うどん
8	水	ミートうどん 野菜とじゃこ煮 ポテトスープ	わかめがゆ みそ汁
9	木	全がゆ 豆腐のひき肉あんかけ おかか煮 みそ汁	豆乳がゆ 大根スープ
10	金	全がゆ さつま芋のクリーム煮 野菜の煮浸し	フルーツヨーグルト せんべい
11	土	肉うどん さつまいもの甘煮	ホットケーキ牛乳浸し オニオンスープ
14	火	全がゆ 鮭のおろしにんじん煮 野菜の煮物 みそ汁	わかめうどん
15	水	【お誕生日会】人参がゆ 豆腐バーグくずし煮 野菜の味噌煮 さつま汁	かぼちゃがゆ 小松菜スープ
16	木	鶏うどん ボイル野菜 チンゲン菜スープ	麴の味噌がゆ オニオンスープ
17	金	ガバオがゆ ナムル風煮 水菜スープ	オニまんじゅうがゆ マカロニスープ
18	土	野菜がゆ みぞれ大根 わかめスープ	野菜おじや すまし汁
20	月	栄養たっぷりそぼろがゆ 大根煮 すまし汁	蒸しパン牛乳浸し 麴のスープ
21	火	全がゆ 鮭と野菜煮 のり煮 みそ汁	青菜うどん
22	水	ミートうどん 野菜とじゃこ煮 ポテトスープ	わかめがゆ みそ汁
23	木	全がゆ 豆腐のひき肉あんかけ おかか煮 みそ汁	豆乳がゆ 大根スープ
24	金	全がゆ さつま芋のクリーム煮 野菜の煮浸し	フルーツヨーグルト せんべい
25	土	肉うどん さつまいもの甘煮	ホットケーキ牛乳浸し オニオンスープ
27	月	そぼろ丼 キャベツのやわらか煮 豆腐スープ	さつま芋のミルクがゆ 野菜スープ
28	火	全がゆ 鮭のおろしにんじん煮 野菜の煮物 みそ汁	わかめうどん
29	水	米粉パン牛乳浸し ハンバーグくずし煮 野菜の味噌煮 人参と小松菜のスープ	野菜ぞうすい みそ汁
30	木	かしわうどん 野菜煮	米粉パンがゆ 大根スープ
31	金	全がゆ さつまいもと鶏ひき肉の煮物 小松菜の煮浸し みそ汁	ハロウィン蒸しパン牛乳浸し 小松菜スープ

旬の食材

なし



日本で栽培されている品種は、「幸水」と「豊水」で6割以上を占めています。これらは赤なしと呼ばれ、熟すると皮に赤みが出てきます。果肉がやわらかくなりすぎる前に食べましょう。

10月6日は「中秋の名月」です



中秋の名月とは、旧暦8月15日にお月見をする習わしのことで、十五夜とも呼ばれます。いも類の収穫期であることから「いも名月」ともいわれ、団子とともに、さといもなどをお供えします。

子どもと一緒に

食べもののクイズ

Q さつまいもの名前の由来になった地域は？

①北海道 ②京都 ③鹿児島

A 正解は③。昔、琉球（沖縄県）から薩摩（鹿児島県）に伝わったことからさつまいもの名になりました。生産量も日本一です。



ハロウィンにかぼちゃ料理

10月末のハロウィンの頃は、夏に収穫されたかぼちゃが熟しておいしい時季です。ハロウィンのシンボルでもあるかぼちゃを、行事を祝う食事にも取り入れてみてはいかがでしょうか？



2025年 10月 献立表(7~8か月頃)

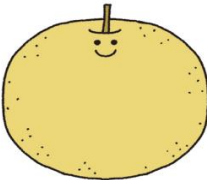


館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	水	全がゆ 野菜のそぼろ煮 野菜の味噌煮 人参と小松菜のスープ	野菜ぞうすい みそ汁 ミルク
2	木	鶏うどん 野菜の柔らか煮 チンゲン菜スープ	麩の味噌がゆ オニオンスープ ミルク
3	金	ガバオがゆ ナムル風煮込み 春雨スープ	オニまんじゅうがゆ 小松菜のスープ ミルク
6	月	栄養たっぷりそぼろがゆ 大根煮 すまし汁	野菜がゆ 麩のスープ ミルク
7	火	全がゆ 鮭と野菜煮 のり煮 みそ汁	青菜うどん ミルク
8	水	ミートうどん 野菜とじゃこ煮 ポテトスープ	わかめがゆ みそ汁 ミルク
9	木	全がゆ 豆腐のひき肉あんかけ おかか煮 みそ汁	豆乳がゆ 大根スープ ミルク
10	金	全がゆ さつまいものミルク煮 野菜の煮込み	さつまいもがゆ 麩のスープ ミルク
11	土	肉うどん さつまいもの甘煮	ミルクリゾット オニオンスープ ミルク
14	火	全がゆ 鮭のおろし人参煮 野菜の煮物 みそ汁	わかめうどん ミルク
15	水	【お誕生日会】人参がゆ 豆腐と野菜の柔らか煮 野菜の味噌煮 さつまいも汁	かぼちゃがゆ 小松菜スープ ミルク
16	木	鶏うどん 野菜の柔らか煮 チンゲン菜スープ	麩の味噌がゆ オニオンスープ ミルク
17	金	ガバオがゆ ナムル風煮込み 春雨スープ	オニまんじゅうがゆ 小松菜のスープ ミルク
18	土	野菜がゆ みぞれ大根 わかめスープ	野菜おじや すまし汁 ミルク
20	月	栄養たっぷりそぼろがゆ 大根煮 すまし汁	野菜がゆ 麩のスープ ミルク
21	火	全がゆ 鮭と野菜煮 のり煮 みそ汁	青菜うどん ミルク
22	水	ミートうどん 野菜とじゃこ煮 ポテトスープ	わかめがゆ みそ汁 ミルク
23	木	全がゆ 豆腐のひき肉あんかけ おかか煮 みそ汁	豆乳がゆ 大根スープ ミルク
24	金	全がゆ さつまいものミルク煮 野菜の煮込み	さつまいもがゆ 麩のスープ ミルク
25	土	肉うどん さつまいもの甘煮	ミルクリゾット オニオンスープ ミルク
27	月	そぼろがゆ キャベツの柔らか煮 豆腐スープ	さつまいものミルクがゆ 野菜スープ ミルク
28	火	全がゆ 鮭のおろし人参煮 野菜の煮物 みそ汁	わかめうどん ミルク
29	水	米粉パンがゆ 野菜のそぼろ煮 野菜の味噌煮 人参と小松菜のスープ	野菜ぞうすい みそ汁 ミルク
30	木	かしわうどん 野菜煮	米粉パンがゆ 大根スープ ミルク
31	金	全がゆ さつまいもと鶏ひき肉の煮物 小松菜の煮込み みそ汁	かぼちゃがゆ 小松菜スープ ミルク

旬の食材

なし



日本で栽培されている品種は、「幸水」と「豊水」で6割以上を占めています。これらは赤なしと呼ばれ、熟すると皮に赤みが出てきます。果肉がやわらかくなりすぎる前に食べましょう。

10月6日は「中秋の名月」です



中秋の名月とは、旧暦8月15日にお月見をする習わしのこと、十五夜とも呼ばれます。いも類の収穫期であることから「いも名月」ともいわれ、団子とともに、さといもなどをお供えします。

子どもと一緒に 食べもののクイズ

Q さつまいもの名前の由来になった地域は？
①北海道 ②京都 ③鹿児島

A 正解は③。昔、琉球（沖縄県）から薩摩（鹿児島県）に伝わったことからさつまいもの名になりました。生産量も日本一です。



ハロウィンにかぼちゃ料理

10月末のハロウィンの頃は、夏に収穫されたかぼちゃが熟しておいしい時期です。ハロウィンのシンボルでもあるかぼちゃを、行事を祝う食事にも取り入れてみてはいかがでしょう？

