



10月の給食だより

食欲の秋の到来ですね。新米や旬の食材も豊富です。

感謝していただきたいですね。

“中秋の名月”1年で1番きれいな満月です。

すすきや秋の七草、お月見団子をお供えし、お月見しましょう！

園のおやつは“お月見団子風のスイートポテト”です。

きれいなお月様がみられますように・・・🌕

令和 7年10月 めばえのにわ保育園

1(水)		2(木)		3(金)		4(土)	
ご飯・鶏の葛煮・ほうれん草の納豆和え みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ 納豆 ほうれん草 人参 ☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ		ご飯・鮭のしそ焼き・切干し大根の煮物 豆乳みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ 鮭 青じそ ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ いんげん ☆ 厚揚げ じゃがいも 玉ねぎ 人参 豆乳		じゃこ入り炊込みご飯・千草焼・かぼちゃ煮 みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 しらす干し 人参 えのきたけ ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ いんげん ☆ かぼちゃ ☆ こまつな 玉ねぎ 人参		ご飯・納豆・肉じゃが・みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ	
胡麻きなこクッキー・牛乳 ☆ ごま きな粉 ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳		おにぎり(ツナ、わかめ)・牛乳 ☆ 精白米 ツナ缶 乾わかめ ☆ 牛乳		バナナケーキ・牛乳 ☆ バナナ 米粉 豆乳 ☆ 牛乳		小魚・バナナ・牛乳 ☆ うるめいわし丸干し ☆ バナナ ☆牛乳	
6(月)		7(火)		8(水)		9(木)	
大豆入り野菜カレー・玉子サラダ わかめスープ ☆ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 精白米 ☆ カレールウ 牛乳 キヌア ☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり 人参 ☆ 乾わかめ 玉ねぎ 人参		さつまいもごはん・白身魚のマヨ味噌焼 小松菜のおひたし・けんちん汁 ☆ 精白米 さつまいも ☆ メルルーサ ☆ こまつな 人参 えのきたけ かつお節 ☆ 人参 大根 ごぼう 豆腐 ねぎ		ご飯・豚肉ときこの炒め物・バイクドジャ かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 豚肉 人参 ほんしめじ えのきたけ ねぎ ☆ じゃがいも あおのり ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ こまつな 豆腐		ご飯・鮭のコーン焼・ひじきサラダ ミルクスープ(白菜) ☆ 精白米 ☆ 鮭 コーンクリーム ☆ 人参 きゅうり 乾ひじき キャベツ ごま ☆ はくさい 人参 生しいたけ 牛乳	
お月見スイートポテト・牛乳 ☆ さつまいも パター ☆ 牛乳		ジャコチーズパン・牛乳 ☆ 食パン しらす干し チーズ ☆ 牛乳		野菜チップ・牛乳 ☆ じゃがいも かぼちゃ ☆ 牛乳		納豆餃子・牛乳 ☆ ぎょうざの皮 納豆 ☆ 牛乳	
13(月)		14(火)		15(水)		16(木)	
スポーツの日		牛丼・蓮根の土佐煮 豆乳みそ汁(かぼちゃ) ☆ 牛肉 玉ねぎ 長ねぎ 精白米 ☆ れんこん かつお節 ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳		アマランサスご飯・厚揚げの生姜煮 コロコロ 野菜サラダ・みそ汁(小松菜) ☆ アマランサス 精白米 ☆ 厚揚げ しょうがが ねぎ ☆ じゃがいも 人参 ブロッコリー ごま ☆ こまつな 人参 玉ねぎ		ご飯・納豆・筑前煮・みそ汁(みずな) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 鶏もも肉 ごぼう いんげん 人参 たけのこ ☆ みずな 人参 玉ねぎ 油揚げ	
		小魚・バナナ・牛乳 ☆ うるめいわし丸干し ☆ バナナ ☆牛乳		ゴマラスク・牛乳 ☆ 食パン ごま きな粉 パター ☆ 牛乳		オレンジ豆乳ゼリー・牛乳 ☆ 豆乳 オレンジジュース ゼラチン ☆ 牛乳	
20(月)		21(火)		22(水)		23(木)	
キヌアご飯・ポークピーンズ・バイクドジャ ミルクスープ(かぶ) ☆ 精白米 キヌア ☆ 大豆 豚肉 人参 玉ねぎ ☆ じゃがいも あおのり ☆ かぶ 人参 玉ねぎ 牛乳		きのご飯・さんまの蒲焼・大根のじゃこ炒 かきたま汁 ☆ 精白米 ぶなしめじ えのきたけ 人参 ☆ さんま 薄力粉 ☆ 大根 人参 しらす干し ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ こまつな 豆腐		焼きうどん・蓮根きんぴら・みそ汁(里芋) ☆ うどん 豚肉 キャベツ 人参 ☆ もやし ビーマン 焼きのり ☆ れんこん 人参 ごま ☆ さといも 玉ねぎ ねぎ 人参		ご飯・チキンカツ・玉子サラダ みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 鶏むね肉 生パン粉 ☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり 人参 ☆ こまつな 人参 玉ねぎ	
豆乳パンケーキ・牛乳 ☆ 豆乳 ホットケーキ粉 きな粉 ☆ 牛乳		芋餅(しょうゆ)・牛乳 ☆ じゃがいも ☆ 牛乳		おかかチーズおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 チーズ かつお節 ☆ 牛乳		豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳 ☆ 豆腐 米粉 ほうれん草 ごま ☆ 牛乳	
27(月)		28(火)		29(水)		30(木)	
ご飯・肉豆腐・ひじき煮・みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ 牛肉 豆腐 玉ねぎ 長ねぎ ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 さやいんげん ☆ さといも 玉ねぎ ねぎ 人参		ご飯・健康ふりかけ・鯖の味噌マヨ焼き ブロッコリーの胡麻和え・みそ汁(かぶ) ☆ 精白米 ☆ ツナ缶 あおのり ☆ さば ☆ ブロッコリー 人参 ごま ☆ かぶ 人参 玉ねぎ		ご飯・鶏肉の塩麹焼き ほうれん草のツナマヨあえ・もずくの玉子ス ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ねぎ ☆ ほうれん草 人参 ツナ缶 ☆ 鶏卵 もずく 人参 玉ねぎ		ご飯・赤魚の煮付け・キャベツの塩昆布和え すまし汁(わかめ・えのき) ☆ 精白米 ☆ あかうお ☆ キャベツ 人参 塩昆布 ごま ☆ えのきたけ 豆腐 乾わかめ 玉ねぎ 人参	
さつまいもスティック・牛乳 ☆ さつまいも パター ☆ 牛乳		オートミールクッキー・牛乳 ☆ オートミール 薄力粉 パター ☆ 牛乳		きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 プレーンヨーグルト バナナ		バナナ・お菓子・牛乳 ☆ バナナ ☆ お菓子 ☆牛乳	
31(金)		ロールパン・クリームシチュー(かぼちゃ) コーンサラダ ☆ ロールパン ☆ 鶏もも肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ☆ シチュールウ 牛乳 ☆ コーンキャベツ 人参		かぼちゃのケーキ・牛乳 ☆ かぼちゃ ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳			

さつま芋

安納芋にシルクスイート、紅はるかなどなど、今は多くの種類が出回っています。
食べ比べも楽しいですね。天気の良い日にお日様に当てると甘みが増しますよ🍠



蓮根(れんこん)

食物繊維が豊富で腸内環境を整え、免疫力アップに良い食材です。
毎年シャキシャキ食感のきんぴらが子ども達に人気です。



