

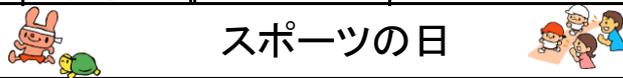


10月 給食献立表



りとせ相模大野こども園

令和 7年

日	曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	
1	水	ご飯 チンジャオオロス 春雨サラダ じゃがいもとキャベツの味噌汁 パインアップル	麦茶 ウエハース 牛乳 お好み焼き	・豚肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・削り節	・精白米・調合油・片栗粉 ・ごま油 ・上白糖・緑豆はるさめ ・じゃがいも・薄力粉	・青ピーマン・たけのこ ・キャベツ・長ねぎ・あおのり ・にんじん・きゅうり ・パインアップル缶詰	
2	木	ご飯 鶏肉のさつぱり煮 ポテトサラダ 豆腐と小松菜の味噌汁 りんご	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	・鶏肉・いんげん豆 ・魚肉ソーセージ ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・じゃがいも ・マヨドレ ・薄力粉	・だいこん・にんじん・きゅうり ・こまつな ・りんご	
3	金	ご飯 親子煮 スパゲティサラダ チンゲンサイとしいたけの味噌汁 バナナ	麦茶 ソフトビスケット 牛乳 お月見蒸しパン	・鶏肉・鶏卵・豆乳 ・魚肉ソーセージ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・上白糖 ・スパゲティ ・マヨドレ ・薄力粉	・たまねぎ・きゅうり・にんじん ・キャベツ ・チンゲンサイ・生しいたけ・バナナ ・かぼちゃ	
4	土	ツナトマトスパゲティ 具だくさんスープ りんご	麦茶 クラッカー 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・まぐろ水煮	・スパゲティ ・調合油・じゃがいも ・上白糖	・たまねぎ・ホールトマト ・チンゲンサイ ・にんじん・りんご	
6	月	お月見うどん 納豆と野菜の和え物 ヨーグルト 梨	麦茶 クラッカー 牛乳 ケチャップおにぎり	・かまぼこ ・うずら卵水煮 ・納豆・普通牛乳 ・魚肉ソーセージ	・うどん ・精白米	・ほうれんそう・にんじん ・だいこん ・なす・なし・トマトケチャップ ・たまねぎ・青ピーマン・トマト	
7	火	ご飯 鮭のオニオンソース さつま芋のサラダ えのきと厚揚げの味噌汁 ゼリー	麦茶 せんべい 牛乳 フルーツカクテル	・さけ・生揚げ ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・さつまいも ・調合油 ・オレンジゼリー	・たまねぎ・きゅうり・にんじん ・こねぎ ・えのきたけ・白桃缶・みかん缶詰 ・パインアップル缶詰	
8	水	ご飯 肉豆腐 ほうれん草の胡麻和え 万ネギときのこの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 クラッカー 牛乳 ヨーグルトケーキ	・豚肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・乳酸飲料 ・普通牛乳・豆乳 ・ヨーグルト	・精白米・しらたき・上白糖 ・いりごま ・薄力粉	・ごぼう・たまねぎ・ほうれんそう ・にんじん ・わけぎ・ぶなしめじ ・えのきたけ	
9	木	ご飯 チャプチェ ブロッコリーとツナのサラダ えのきと青梗菜の味噌汁 りんご	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 あんぱたートースト	・豚肉 ・まぐろ水煮 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・こしあん	・精白米・緑豆はるさめ ・ごま油 ・上白糖・マヨドレ ・食パン・マーガリン	・にんじん・たけのこ・しいたけ ・だいずもやし・にんにく ・ブロッコリー ・えのきたけ・チンゲンサイ・長ねぎ	
10	金	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 キャベツとチーズのサラダ じゃがいもとたまねぎの味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 麦茶 フルーツヨーグルト	・鶏肉 ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ ・ヨーグルト	・精白米・上白糖・調合油 ・じゃがいも	・だいこん・にんじん・れんこん ・ひじき・キャベツ ・さやいんげん・たまねぎ ・みかん缶詰・バナナ	
11	土	鶏肉の中華丼 ワカメスープ バナナ	麦茶 クラッカー 麦茶 りんごのゼリー ソフトせんべい	・鶏肉	・精白米・ごま油・片栗粉 ・上白糖	・ほくさい・にんじん ・りょくとうもやし ・長ねぎ・わかめ・バナナ	
13	月	 <h2 style="text-align: center;">スポーツの日</h2>					
14	火	ご飯 千草焼き ちくわときゅうりの胡麻和え 小松菜としめじの味噌汁 パインアップル	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 チーズクッキー	・鶏肉・鶏卵・焼き竹輪 ・油揚げ・淡色辛みそ ・木綿豆腐・普通牛乳 ・バルメザンチーズ・豆乳	・精白米・調合油・上白糖 ・いりごま ・ごま油 ・薄力粉	・にんじん・しいたけ・根みつば ・きゅうり・りょくとうもやし ・こまつな・ぶなしめじ ・パインアップル缶詰	
15	水	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 ひじきと豆腐のサラダ ブロッコリーのコーンスープ 乳酸飲料	麦茶 ビスケット 牛乳 和風ツナおにぎり 乳酸飲料	・鶏肉・大豆 ・木綿豆腐 ・削り節・豆乳 ・乳酸菌飲料・普通牛乳	・食パン・調合油・上白糖 ・精白米	・にんにく・たまねぎ・ホールトマト ・トマトケチャップ・ひじき ・えだまめ・ブロッコリー ・コーン・こまつな	
誕生 16 日会	木	キャロットライス 鮭フライ ソース ピーマンサラダ 千切りスープ ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 豆腐バナナケーキ	・さけ・普通牛乳 ・絹ごし豆腐 ・豆乳	・精白米・調合油・薄力粉 ・パン粉 ・ピーマン・上白糖・ごま油 ・上白糖	・にんじん・きゅうり ・たまねぎ ・キャベツ・長ねぎ・バナナ	
17	金	ご飯 チキンカレー ほうれん草とやしの中華和え たまねぎとわかめのスープ みかん缶	麦茶 ソフトビスケット 牛乳 ももゼリー	・鶏肉・豆乳 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・ごま油 ・上白糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・ほうれんそう ・りょくとうもやし・わかめ ・青ねぎ・みかん缶詰・寒天	
18	土	トマトの肉味噌スパゲティ ほうれんそうのスープ オレンジ	麦茶 クラッカー 麦茶 りんごのゼリー ソフトせんべい	・鶏ひき肉・淡色辛みそ	・スパゲティ ・調合油 ・上白糖	・たまねぎ・しょうが・にんにく ・ホールトマト・ほうれんそう ・えのきたけ・オレンジ	
20	月	ロールパン じゃがいもとツナのグラタン キャベツサラダ レタスとコーンのスープ ゼリー	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ひじきご飯おにぎり	・かつお味付け缶詰 ・ミックスチーズ ・普通牛乳・油揚げ ・豆乳	・ロールパン・マカロニ ・じゃがいも ・薄力粉・調合油・パン粉 ・上白糖・マヨドレ	・コーン・たまねぎ・キャベツ ・きゅうり ・にんじん・レタス ・ひじき	
21	火	ご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 小松菜とやしのお浸し たまねぎと水菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 きなごマカロニ	・豚肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・調合油・上白糖 ・マカロニ	・れんこん・さやえんどう・キャベツ ・こまつな ・にんじん・りょくとうもやし ・みずな・たまねぎ・みかん缶詰	
22	水	きつねうどん ブロッコリーのおかか和え バナナ ヨーグルト	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 青菜と鮭のおにぎり バナナ	・油揚げ・鶏ひき肉 ・削り節 ・ヨーグルト・普通牛乳 ・さけ	・うどん・上白糖 ・精白米・いりごま	・こねぎ・ブロッコリー・にんじん ・キャベツ ・バナナ・こまつな	
23	木	ご飯 揚げ豆腐 三色野菜のごま和え 豆腐と油揚げの味噌汁 パナナ	麦茶 せんべい 牛乳 ポンデケーキ	・木綿豆腐・鶏ひき肉 ・鶏卵・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳・バルメザンチーズ	・精白米・上白糖 ・いりごま ・白玉粉・調合油・薄力粉	・にんじん・長ねぎ・キャベツ ・りょくとうもやし ・バナナ	
24	金	ご飯 照り焼きつくね ほうれん草とえのきの磯部和え さつまいもとごぼうの味噌汁 りんご	麦茶 せんべい 牛乳 かぼちゃクッキー	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・いりごま ・調合油 ・上白糖・さつまいも・薄力粉	・長ねぎ・ひじき・ほうれんそう ・えのきたけ・にんじん ・りょくとうもやし・焼きのり ・ごぼう・たまねぎ・りんご	
25	土	鶏肉のネギ塩丼 じゃがいもとキャベツのスープ バナナ	麦茶 クラッカー 麦茶 りんごのゼリー ソフトせんべい	・鶏肉	・精白米・ごま油・上白糖 ・じゃがいも	・りょくとうもやし・にんにく ・しょうが ・キャベツ・バナナ	
27	月	ご飯 ひきにくカレー マカロニサラダ たまねぎとえのきのスープ 梨	麦茶 ソフトビスケット 牛乳 やきそば	・鶏ひき肉 ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マカロニ ・マヨドレ・上白糖 ・中華めん	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・きゅうり・キャベツ・えのきたけ ・なし・りょくとうもやし	
28	火	ご飯 豆腐ハンバーグ にんじんしりしり コーンポタージュ パナナ	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 かぼちゃのケーキ	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐 ・豆乳・普通牛乳	・精白米・パン粉・調合油 ・上白糖 ・ごま油 ・薄力粉	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん ・だいずもやし・コーン ・バナナ・かぼちゃ	
29	水	ご飯 麻婆豆腐 三色野菜のごま和え 野菜のスープ オレンジ	麦茶 クラッカー 牛乳 青のりすなっ麩	・絹ごし豆腐・豚ひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・いりごま ・調合油・車ふ	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら ・ほうれんそう・りょくとうもやし ・キャベツ・オレンジ・あおのり	
30	木	ご飯 豚肉と根菜炒め ひじきのチーズサラダ 切り干し大根の味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 ナポリタン	・豚肉 ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉 ・調合油・マヨドレ ・スパゲティ	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・ひじき・きゅうり ・りょくとうもやし ・切干しだいこん・わかめ	
31	金	ご飯 鶏肉のマヨコーン焼き ブロッコリーのごま和え ねぎと豆腐の味噌汁 ゼリー	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 おばけスイートポ テ	・鶏肉 ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・マヨドレ ・いりごま ・上白糖・さつまいも・薄力粉 ・調合油	・コーン・ブロッコリー・長ねぎ ・カリフラワー・ほうれんそう ・かぼちゃ	

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養素	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
本日の平均栄養素	471kcal	18.5g	12.8g	173mg	2.1mg	167μg	0.29mg	0.32mg	28mg	4.7g	1.6g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

10月きゅうしょくだよ!



夏が終わり、心地よい風が吹くようになりました。
日中は暖かいですが朝と夜は冷えこむ時期です。
上着など持ち歩いて体温調節をし
体調を崩さないよう気を付けてお過ごしください。



🍄 食欲の秋 🍂

10月に入りまだまだ暑い日が続いていますが、少しずつ秋を感じるようになりましたね。
秋といえば食欲の秋!今回は食欲の秋についてご紹介したいと思います。

食欲の秋といわれている代表的なものとして「秋は農作物の収穫最盛期を迎えるため」だといわれています。そのため「収穫の秋」、「実りの秋」ともよばれます。お米や芋類、きのこ類、南瓜、れんこん、ズク、梨、りんごなどたくさんの農作物の収穫時期を迎えます。秋に採れる作物は暑い夏を乗り越えているため、旨味がたっぷりです。

もう一つはセロトニン別名「幸せホルモン」を増やそうとしているからともいわれています。

夏から秋に変わると日照時間が短くなり、日光にあたる時間が短くなります。そうするとセロトニンの分泌が少なくなり食欲が増します。冬を迎えるために本能的に体が栄養を蓄えようとしているからともいわれているそうです!

食欲の秋だからといって食欲のままに食べていたら、...
なんてことにならないよう適度な量、適度な運動をこころがけましょう!



油断大敵!食中毒!!

10月に入り少し気温が下がってきたからといって食材を常温常置していませんか?菌が育つ温度は10度~60度の範囲で非常に広いです。「涼しいから大丈夫だろう...」はとってもキケンです!!

夏をすごした体は疲れていて免疫力がさがり、細菌やウイルスが入り込み体調不良に...菌をゼロにすることは難しいですが、つけない、増やさない、やっつける、持ち込まないを心がけ食中毒になるリスクを少しでも減らしましょう!

...10月献立紹介...

- 10月3日...そら組リクエストメニュー
- 10月10日...ブルーベリーヨーグルト
10月10日は目の日!目に良い食材のブルーベリーソースを使ったおやつにしました!
- 10月16日...誕生日会メニュー
- 10月31日...ハロウィンスイートポテト
たいよう組の子どもたちがお芋堀りで収穫してきたさつまいもを使ってスイートポテトを作ります!31日はハロウィン...お化けが出てくるかも...?

