# 10月 給食献立表

令和 7年

りとせ相模大野保育園

| 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 | ふりかけご飯　千草焼き<br>ちくわときゅうりの胡麻和え<br>玉ねぎとわかめの味噌汁　乳酸飲料 | 麦茶　せんべい<br>牛乳　お好み焼き | ・鶏ひき肉・鶏卵・豚肉<br>・焼き竹輪・淡色辛みそ<br>・乳酸菌飲料・牛乳<br>・削り節 | ・精白米・いりごま・調合油<br>・上白糖・ごま油<br>・薄力粉 | ・のり・にんじん・しいたけ<br>・みつば・きゅうり・わかめ・もやし<br>・たまねぎ・キャベツ・長ねぎ |
| 2 | 木 | 食パン　鶏肉と大豆のトマト煮<br>ポテトサラダ　ブロッコリーのコーンスープ<br>みかん缶 | 麦茶　ウエハース<br>牛乳　和風ツナおにぎり | ・鶏もも肉・大豆<br>・魚肉ソーセージ・牛乳<br>・ツナ | ・食パン・調合油・じゃがいも<br>・マヨドレ<br>・精白米 | ・にんにく・たまねぎ・ホールトマト<br>・トマトケチャップ・にんじん<br>・きゅうり・ブロッコリー<br>・コーンクリーム・みかん缶・小松菜 |
| 3 | 金 | ご飯　チンジャオロース<br>春雨サラダ　豆腐のスープ<br>パイン缶 | 麦茶　クラッカー<br>牛乳　ココアクッキー | ・豚肉<br>・木綿豆腐・牛乳 | ・精白米・調合油・片栗粉<br>・ごま油・上白糖<br>・はるさめ・薄力粉 | ・ピーマン・たけのこ<br>・キャベツ・にんじん・きゅうり<br>・小ねぎ・パイン缶 |
| 4 | 土 | 運　動　会 | | | | |
| 6 | 月 | ご飯　照り焼きつくね<br>コロコロ野菜の納豆和え<br>★お月見すまし汁　柿 | 麦茶　野菜おせんべい<br>牛乳　★お月見まんじゅう | ・鶏ひき肉・木綿豆腐<br>・納豆・牛乳 | ・精白米・片栗粉・いりごま<br>・調合油・上白糖・麩<br>・薄力粉・さつまいも | ・長ねぎ・ひじき・にんじん<br>・だいこん・ブロッコリー・たまねぎ<br>・柿 |
| 7 | 火 | ご飯　鮭のオニオンソース<br>ナムル　えのきと厚揚げの味噌汁<br>ゼリー | 麦茶　ビスケット<br>牛乳　フルーツカクテル | ・さけ・厚揚げ<br>・淡色辛みそ・牛乳 | ・精白米・上白糖・ごま油<br>・いりごま | ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう<br>・もやし・こねぎ<br>・えのきたけ・桃缶・みかん缶<br>・パイン缶 |
| 8 | 水 | ちゃんぽんうどん<br>大根とじゃがいものそぼろ煮<br>バナナ | 麦茶　せんべい<br>牛乳　しらすおにぎり | ・豚肉・鶏ひき肉・牛乳<br>・かまぼこ・しらす<br>・淡色辛みそ | ・うどん・精白米<br>・じゃがいも・調合油 | ・キャベツ・もやし<br>・にんじん・にら・だいこん<br>・いんげん・バナナ・わかめ |
| おとぎ<br>9<br>リクエスト | 木 | ご飯　鶏のからあげ<br>さつま芋のサラダ<br>玉ねぎとわかめの味噌汁　りんご | 麦茶　ウエハース<br>牛乳　チーズクッキー | ・鶏もも肉・淡色辛みそ<br>・牛乳・パルメザンチーズ | ・精白米・片栗粉・調合油<br>・さつまいも・上白糖<br>・薄力粉 | ・にんじん・わかめ・たまねぎ<br>・りんご |
| 10 | 金 | ご飯　チャプチェ<br>キャベツサラダ　中華風スープ<br>パイン缶 | 麦茶　クラッカー<br>牛乳　バナナブレッド | ・豚肉<br>・牛乳 | ・精白米・はるさめ<br>・ごま油・上白糖・マヨドレ<br>・片栗粉・薄力粉・マーガリン | ・にんじん・パイン缶・バナナ<br>・しいたけ・もやし<br>・にんにく・キャベツ・きゅうり<br>・たまねぎ・チンゲンサイ |
| 11 | 土 | けんちんうどん　ポテトサラダ<br>バナナ | 麦茶　ビスケット<br>牛乳　ヨーグルト　せんべい | ・豚肉<br>・木綿豆腐・牛乳<br>・ヨーグルト | ・うどん・調合油<br>・じゃがいも・マヨドレ<br>・せんべい | ・ごぼう・だいこん・こまつな<br>・長ねぎ・にんじん・きゅうり<br>・バナナ |
| 13 | 月 | スポーツの日 | | | | |
| 14 | 火 | ご飯　鶏肉のさっぱり煮<br>ひじきと豆腐のサラダ<br>小松菜と油揚げの味噌汁　ゼリー | 麦茶　ビスケット<br>牛乳　きな粉蒸しパン | ・鶏もも肉・牛乳・きな粉<br>・いんげん<br>・木綿豆腐・削り節<br>・油揚げ・淡色辛みそ | ・精白米・調合油・上白糖<br>・薄力粉<br>・マーガリン | ・だいこん・にんじん・ひじき<br>・キャベツ・こまつな |
| 15 | 水 | ロールパン　じゃがいもとツナのグラタン<br>きのことブロッコリーのサラダ<br>ジュリアンスープ　乳酸飲料 | 麦茶　せんべい<br>牛乳　ひじきご飯おにぎり | ・ツナ<br>・油揚げ<br>・プロセスチーズ<br>・乳酸菌飲料・牛乳 | ・ロールパン・上白糖<br>・マカロニ・いりごま・調合油<br>・じゃがいも・薄力粉<br>・マーガリン・パン粉 | ・コーン・たまねぎ<br>・ブロッコリー・ぶなしめじ<br>・にんじん・セロリー・ひじき |
| 16 | 木 | ご飯　親子煮<br>ほうれん草の磯部和え<br>さつまいもとごぼうの味噌汁　パイン缶 | 麦茶　ウエハース<br>牛乳　ゼリー　せんべい | ・鶏もも肉・鶏卵<br>・淡色辛みそ | ・精白米・上白糖・さつまいも<br>・せんべい | ・たまねぎ・焼きのり・ほうれんそう<br>・にんじん・もやし<br>・ごぼう・パイン缶 |
| 17 | 金 | ご飯　秋野菜カレー<br>ビーフンサラダ　ワカメスープ<br>オレンジ | 麦茶　クラッカー<br>牛乳　あんバタートースト | ・豚肉・牛乳<br>・こしあん | ・精白米・調合油・じゃがいも<br>・ビーフン・上白糖・ごま油<br>・いりごま・食パン | ・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ<br>・エリンギ・トマトケチャップ<br>・にんじん・きゅうり・長ねぎ<br>・わかめ・オレンジ |
| 18 | 土 | 中華丼<br>豆腐とチンゲン菜のスープ　りんご | 麦茶　ビスケット<br>牛乳　ゼリー　せんべい | ・豚肉<br>・木綿豆腐・牛乳 | ・精白米・ごま油・片栗粉<br>・調合油・上白糖・せんべい | ・はくさい・にんじん<br>・もやし・チンゲンサイ<br>・りんご |
| 20 | 月 | ご飯　豆腐ハンバーグ<br>にんじんしりしり<br>コーンポタージュ　みかん缶 | 麦茶　野菜おせんべい<br>牛乳　みそポテト | ・ぶたひき肉・鶏ひき肉<br>・木綿豆腐・牛乳<br>・淡色辛みそ | ・精白米・パン粉・調合油<br>・上白糖・ごま油<br>・じゃがいも | ・たまねぎ・トマトケチャップ<br>・にんじん・もやし<br>・コーンクリーム・みかん缶 |
| 21 | 火 | きつねうどん<br>ブロッコリーとツナのサラダ　バナナ | 麦茶　ビスケット<br>牛乳　青菜と鮭のおにぎり | ・油揚げ・ツナ<br>・牛乳・さけ | ・うどん・上白糖<br>・マヨドレ<br>・精白米・上白糖・いりごま | ・こねぎ・ブロッコリー・にんじん<br>・バナナ・こまつな |
| 22 | 水 | ご飯　れんこんと豚肉の炒め煮<br>小松菜ともやしのお浸し<br>大根と油揚げの味噌汁　パイン缶 | 麦茶　せんべい<br>牛乳　きなこマカロニ | ・豚肉<br>・油揚げ・淡色辛みそ<br>・牛乳・きな粉 | ・精白米・調合油・上白糖<br>・マカロニ | ・れんこん・絹さや・こまつな<br>・にんじん・もやし<br>・だいこん・パイン缶 |
| 誕生会<br>23<br>メニュー | 木 | キャロットライス　白身魚フライ<br>スパゲティサラダ<br>レタスとコーンのスープ　ヨーグルト | 麦茶　ウエハース<br>牛乳　★誕生日ケーキ | ・カレイ・魚肉ソーセージ<br>・ヨーグルト・牛乳<br>・ホイップクリーム | ・精白米・マーガリン<br>・薄力粉・パン粉・調合油<br>・スパゲティ・上白糖<br>・マヨドレ・ウエハース | ・にんじん・きゅうり・にんじん<br>・キャベツ・レタス・たまねぎ<br>・コーン・みかん缶 |
| 24 | 金 | ご飯　鶏じゃが<br>キャベツとチーズのサラダ<br>なめこのすまし汁　ゼリー | 麦茶　クラッカー<br>麦茶　フルーツヨーグルト | ・鶏もも肉<br>・淡色辛みそ<br>・プロセスチーズ<br>・ヨーグルト | ・精白米・じゃがいも・調合油<br>・上白糖 | ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん<br>・ひじき・キャベツ・なめこ<br>・こまつな・みかん缶・バナナ<br>・パイン缶 |
| 25 | 土 | トマトの肉味噌スパゲッティ<br>洋風スープ　オレンジ | 麦茶　ビスケット<br>牛乳　ヨーグルト　せんべい | ・ぶたひき肉・淡色辛みそ<br>・牛乳・ヨーグルト | ・スパゲティ<br>・上白糖・じゃがいも<br>・せんべい | ・たまねぎ・しょうが・にんにく<br>・ホールトマト・ブロッコリー<br>・オレンジ |
| 27 | 月 | ご飯　擬製豆腐<br>きんぴらごぼう<br>さつま芋と玉ねぎの味噌汁　オレンジ | 麦茶　野菜おせんべい<br>牛乳　ポンデケージョ | ・木綿豆腐・鶏ひき肉<br>・鶏卵・淡色辛みそ<br>・牛乳・パルメザンチーズ | ・精白米・上白糖・調合油<br>・いりごま・さつまいも<br>・白玉粉・薄力粉 | ・にんじん・長ねぎ・ごぼう<br>・にんじん・たまねぎ・オレンジ |
| 給食<br>28<br>メニュー | 火 | ご飯　鶏肉の味噌マヨコーン焼き<br>切干大根の洋風煮<br>小松菜としめじのスープ　ゼリー | 麦茶　ビスケット<br>牛乳<br>★14ひきのかぼちゃコロッケ | ・鶏もも肉<br>・ツナ<br>・牛乳・ぶたひき肉 | ・精白米・マヨドレ・上白糖<br>・調合油・薄力粉<br>・パン粉 | ・コーン・切干しだいこん<br>・にんじん・さやいんげん<br>・トマトケチャップ・こまつな<br>・ほんしめじ・かぼちゃ・たまねぎ |
| 29 | 水 | ご飯　麻婆豆腐<br>三色野菜のごま和え<br>かきたまスープ　乳酸飲料 | 麦茶　ソフトせんべい<br>牛乳　ココアすなっ麩 | ・木綿豆腐・ぶたひき肉<br>・淡色辛みそ・鶏卵<br>・乳酸菌飲料・牛乳 | ・精白米・上白糖・片栗粉<br>・上白糖・いりごま・麩<br>・マーガリン | ・にんにく・しょうが・にんじん<br>・たまねぎ・長ねぎ・にら<br>・ほうれんそう・もやし<br>・豆苗 |
| 30 | 木 | 麦ご飯　豚肉と根菜炒め<br>ひじきのチーズサラダ<br>切り干し大根の味噌汁　みかん缶 | 麦茶　ウエハース<br>牛乳　ナポリタン | ・豚肉・牛乳<br>・プロセスチーズ<br>・淡色辛みそ | ・精白米・押麦・じゃがいも<br>・上白糖・片栗粉・調合油<br>・マヨドレ・スパゲティ | ・にんじん・たまねぎ・れんこん<br>・ひじき・きゅうり・マッシュルーム<br>・もやし・切干しだいこん<br>・わかめ・みかん缶・ピーマン |
| 31 | 金 | ご飯　ひきにくカレー<br>わかめとコーンのサラダ<br>たまねぎとえのきのスープ　パイン缶 | 麦茶　クラッカー<br>牛乳　★ハロウィンクッキー | ・鶏ひき肉・牛乳 | ・精白米・調合油・じゃがいも<br>・いりごま・ごま油<br>・薄力粉<br>・マーガリン・上白糖 | ・にんじん・たまねぎ<br>・トマトケチャップ・コーン<br>・わかめ・きゅうり・キャベツ<br>・えのきたけ・パイン缶・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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 基準栄養量 | 555kca | 20.5g | 14.5g | 300mg | 2.8mg | 250μg | 0.24mg | 0.40mg | 20mg | 4.1g | 1.7g |
| 今月の平均栄養量 | 512kca | 20.4g | 15.4g | 226mg | 2.8mg | 178μg | 0.33mg | 0.36mg | 27mg | 5.6g | 1.7g |

※　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

りとせ相模大野保育園

# 10月きゅうしょくだより

外遊びが心地よい季節になりました。10月は運動会や十五夜、ハロウィンなど、楽しいイベントが盛りだくさんですね♪秋の味覚を味わいながら楽しく過ごせるよう、給食作りに励んでいきます！

## 今年の十五夜は１０月６日

十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれていて、一年でもっともきれいなお月様が見られる日です。秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれています。お月様の見えるところに、お団子と秋に収穫される果物やススキをお供えして感謝の気持ちを伝えます。今年もきれいなお月様が見られるといいですね♪

## 食べ物クイズ

秋は新米が出回る季節ですね！さて、お米の花は何色でしょう？

① しろ
② みどり
③ オレンジ

答え ①しろ

お米の花は、とても小さい白色の花です。8月ごろ開花しますが、午前中の2時間ほどしか咲かないそうです。見つけられたらラッキー♪

## 10月のメニュー紹介

**・6日（月）お月見すまし汁・お月見まんじゅう**

お月見を満喫できるように、昼もおやつもお月見メニューにしました！

**・9日（木）おとぎぐみのリクエストメニュー**

10月から、各クラス順番に「好きな給食・食べてみたい給食」をリクエストしてもらいます♪おとぎぐみさんは一番人気の「鶏のからあげ」と「さつま芋サラダのキュウリ抜き」「チーズクッキー」を選びました！

**・23日（木）誕生日ケーキ**

10月の誕生日ケーキは、柿を使ったケーキにする予定です☺

**・28日（火）絵本メニュー**

今月の絵本メニューは１４ひきのねずみシリーズ「１４ひきのかぼちゃ」から、ねずみたちが食べていた南瓜料理の一つ「かぼちゃコロッケ」を作ります！

**・31日（金）ハロウィンクッキー**

おやつのクッキーを型抜きして、ハロウィンクッキーを作ります！お楽しみに♪