



10月のメニュー



令和7年度

吉岡町第四保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	おせんべい	豚丼 <u>もやしと豆苗の和え物</u> かぶの味噌汁 パナナ牛乳	羊羹 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 砂糖 濃口しょうゆ 和風ドレッシング かつおだし 豆みそ こしあん 粉寒天 食塩 麦茶	ぶたかた小間 かにかまぼこ 油揚げ もめ ん豆腐 普通牛乳	たまねぎ 甘藷しょうが しらす りょくとうもやし にんじん トウモロコシ かぶ パナナ
2	木	おせんべい	ご飯 鶏のマーマレード焼き <u>ぱりぱりサラダ</u> 野菜スープ 牛乳	原宿ドッグ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 砂糖 殺物酢 ごま油 コーンフレーク コンソメ 原宿ドッグ 麦茶	鶏もも	マーマレード キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ たまねぎ バセリ 普通牛乳
3	金	おせんべい	かやくうどん かにかま天ぶら オレンジ ジョア	ブルーベリーケーキ 麦茶	しょうゆせんべい うどん 顆粒和風だし 砂糖 濃口しょうゆ かりん風調味料 ホットケーキミックス 麦茶	ぶたばら なたと 油揚げ かにかま天 ジョア	たまねぎ にんじん 長ねぎ オレンジ ブルーベリー ジャム ブルーベリー
4	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい 中華めん 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん りょくとうもやし キャベツ
6	月	ミニゼリーぶどう	ご飯 <u>白身魚のキノコチーズ焼き</u> キャベツとツナのサラダ ミネストローネ 牛乳	月見だんご 麦茶	ミニゼリー 精白米 濃口しょうゆ 片栗粉 殺物酢 砂糖 調合油 食塩 コンソメ 白玉粉 上新粉 麦茶	ホキ とろけるチーズ まぐろ油漬缶詰 ベーコン 普通牛乳 木綿豆腐	ぶなしめじ えのきたけ エリンギ キャベツ にんじん きゅうり ホールトマト たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー
7	火	おせんべい	肉味噌坦々丼 小松菜ナムル かにたまスープ キャンディチーズ 牛乳	焼き栗コロッケ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 甘みそ 料理酒 かりん風調味料 チンゲン菜 トウモロコシ しょうゆ 鶏がらだし 食塩 片栗粉 ごま 調合油 濃厚ソース 麦茶	ぶたひき肉 かにかまぼこ 鶏卵 プロセスチーズ 普通牛乳	長ねぎ チンゲンサイ だいごもやし こまつな にんじん あさつき 焼き栗コロッケ
8	水	おせんべい	ご飯 <u>デミグラスオムレツ</u> ポテトサラダ キャベツのコンソメスープ 牛乳	マシュマロサンド 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 ハヤシルウ じゃがいも マヨネーズ コンソメ 食塩 リッツマシュマロ 麦茶	オムレツ ロースハム 普通牛乳	ぶなしめじ たまねぎ きゅうり にんじん バセリ キャベツ いちごジャム
9	木	おせんべい	ご飯 タラのチリソース ひじき中華サラダ 中華スープ 麦茶	フルーチェ	しょうゆせんべい 精白米 調合油 エビチリの素 天ぷら粉 緑豆はるめ 砂糖 殺物酢 濃口しょうゆ ごま油 鶏がらだし 麦茶 フルーチェ	ずけとうだら ひじき ロースハム カットわかめ 普通牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり スイートコーン りょくとうもやし
10	金	おせんべい	和風バター醤油パスタ かぼちゃチーズサラダ りんご牛乳	あずきホイップパン 麦茶	しょうゆせんべい スパゲティ 顆粒和風だし 有塩バター 濃口しょうゆ マヨネーズ こしあん コッパパン ホイップクリーム 麦茶	ベーコン クリームチーズ 普通牛乳	ぶなしめじ たまねぎ ほうれんそう おろしにんにく かぼちゃ きゅうり りんご
11	土	おせんべい	塩焼きそば	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい 中華めん 食塩 顆粒中華だし ごま油 ミニゼリー		りょくとうもやし にんじん キャベツ
13	月	 スポーツの日					
14	火	おせんべい	ご飯 <u>鮭のちゃんちゃん焼き</u> ほうれん草のツナマヨサラダ そうめんのすまし汁 牛乳	たこやき 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 甘みそ 砂糖 かりん風調味料 濃口しょうゆ 料理酒 塩コショウ 有塩バター マヨネーズ 食塩 そうめん 顆粒和風だし たこ焼き 濃厚ソース かつお節 麦茶	さけ まぐろ水煮缶詰 蒸し かまぼこ 普通牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ ほうれんそう スイートコーン 糸みつば
15	水	おせんべい	カレーピラフ 鶏肉のハーブ焼き アップルサラダ コンソメスープ 牛乳	フルーツゼリー	しょうゆせんべい 精白米 カレー粉 ブイヨン 食塩 有塩バター オリーブ油 殺物酢 調合油 砂糖 寒天	ウインナーソーセージ 若鶏もも 普通牛乳	たまねぎ にんじん りんご キャベツ にんじん きゅうり バセリ ミックスドフルーツ
16	木	おせんべい	ご飯 タラのタルタル焼き ブロッコリーの三色サラダ 豆苗のスープ 牛乳	レーズンクッキー 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 マヨネーズ フレンチドレッシング ブイヨン 食塩 緑豆はるめ コーンフレーク 薄力粉 調合油 砂糖 麦茶	ずけとうだら ス克蘭ブルエッグ 普通牛乳	バセリ ブロッコリー にんじん スイートコーン トウモロコシ たまねぎ
17	金	おせんべい	塩ラーメン れんこんシュウマイ オレンジ 牛乳	味噌蒸しパン 麦茶	しょうゆせんべい 中華めん 塩ラーメン スープ 鶏がらだし ホットケーキミックス 甘みそ 黒砂糖 いりごま かりん風調味料 麦茶	ぶたかたロース 蒸し かまぼこ シュウマイ 普通牛乳 調整豆乳	キャベツ りょくとうもやし にんじん 長ねぎ オレンジ
18	土	おせんべい	きつねうどん	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい うどんめんつゆ ミニゼリー	味付けいなり カットわかめ	長ねぎ にんじん
20	月	ミニゼリーりんご	ご飯 <u>みそかつ</u> 海苔和え すまし汁 牛乳	どらやき 麦茶	ミニゼリー 精白米 薄力粉 バン粉 甘みそ 砂糖 かりん風調味料 いりごま めんつゆ 濃口しょうゆ かつおだし ホットケーキミックス こしあん ホイップクリーム 麦茶	ぶたヒレ ほしのり 木綿豆腐 普通牛乳	こまつな りょくとうもやし にんじん 糸みつば えのきたけ
21	火	おせんべい	ほうれん草のクリームパスタ <u>かんきつブロッコリー</u> <u>サラダ</u> パナナ 牛乳	麴かりんとう 麦茶	しょうゆせんべい スパゲティ コンソメ 食塩 クリームチクルウ フレンチドレッシング 釜焼きき 黒砂糖 麦茶	さけ 調整豆乳 ハルメザンチーズ 生クリーム 普通牛乳	ぶなしめじ ほうれんそう たまねぎ ブロッコリー スイートコーン にんじん きゅうり パナナ
22	水	おせんべい	中華風混ぜご飯 春巻き 春雨ナムル チンゲン菜の中華スープ 牛乳	<u>お好み焼き風カリカリピザ</u> 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 砂糖 鶏がらだし ごま油 料理酒 食塩 調合油 緑豆はるめ 殺物酢 ぎょうざの皮 お好み焼きソース 揚げ玉 マヨネーズ かつお節 麦茶	油揚げ はるまき ロースハム 鶏糸卵 普通牛乳 ちくわ	ごぼう ぶなしめじ にんじん まいたけ きゅうり チンゲンサイ えのきたけ キャベツ あおのり
23	木	おせんべい	ご飯 カレイの照り焼き 竹輪のマヨおかか和え かぼちゃの味噌汁 麦茶	ココアプリン	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ かりん風調味料 砂糖 かつお節 マヨネーズ 甘みそ 顆粒和風だし 麦茶 プリンビュア ココア ホイップクリーム	からすがれい 焼き竹輪 カットわかめ 普通牛乳	きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ あさつき
24	金	おせんべい	ロールパン チーズインハンバーグ キャベツサラダ ABCスープ 牛乳	<u>さつまいもスティック</u> 麦茶	しょうゆせんべい ロールパン ハヤシルウ 殺物酢 砂糖 食塩 調合油 コンソメ マカロニ さつまいも グラニュー糖 麦茶	ハンバーグ まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	ぶなしめじ たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり バセリ
25	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい 中華めん 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん りょくとうもやし キャベツ
27	月	ミニゼリーぶどう	ご飯 餃子 チンゲン菜の中華和え マーボー豆腐 麦茶	フルーツヨーグルト	ミニゼリー 精白米 砂糖 殺物酢 マーボー豆腐の素 片栗粉 麦茶	餃子 まぐろ油漬缶詰 木綿豆腐 豚ひき肉 プレーンヨーグルト	チンゲンサイ にんじん しいたけ 長ねぎ みかん缶詰 パナナ 白桃缶
28	火	おせんべい	<u>バターチキンカレー</u> かみかみ海藻サラダ 柿 ジョア	焼きまんじゅう風 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 有塩バター 砂糖 カレールウ ごまドレッシング まんじゅう 甘みそ かりん風調味料 麦茶	若鶏もも ハルメザンチーズ 普通牛乳 カットわかめ しらす ジョア 調整豆乳	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト 切干しいたけ 柿
29	水	おせんべい	ご飯 サバのごま塩焼き さつまいもきんぴら きのこの味噌汁 牛乳	のりしおポップコーン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 食塩 いりごま さつまいも 濃口しょうゆ 砂糖 調合油 甘みそ かつおだし ポップコーン 麦茶	さば 油揚げ 普通牛乳	にんじん ごぼう ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ 青のり
30	木	おせんべい	乳児 ご飯 生姜焼き かぶときゅうりの浅漬け けんちん汁 パナナ 牛乳	季節のおやつ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 調合油 濃口しょうゆ かりん風調味料 砂糖 食塩 かつおだし 麦茶	ぶたかたロース もめん豆腐 油揚げ 普通牛乳 ツナ 鮭フレーク 昆布佃煮 ほしのり	おろししょうが かぶ きゅうり だいごにんにく にんじん ごぼう 長ねぎ 板こんにやく パナナ 梅干し
31	金	おせんべい	ご飯 ミートローフ スパゲティサラダ パンプキン スープ キャンディチーズ 牛乳	誕生日ケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 片栗粉 バン粉 塩コショウ お好み焼きソース、サラシバ 食塩 殺物酢 調合油 砂糖 ケーキ ホイップクリーム ハードビスケット 麦茶	ぶたひき肉 もめん豆腐 まぐろ油漬缶詰 普通牛乳 プロセスチーズ	たまねぎ ミックスベジタブル トマトケチャップ かぼちゃのクリームスープ かぼちゃ

未満児 エネルギー:484Kcal タンパク質:19.6g 脂質:16.2g カルシウム:213mg 鉄:2.3mg 塩分:1.8g

以上児 エネルギー:573Kcal タンパク質:24.1g 脂質:20.1g カルシウム:256mg 鉄:2.8mg 塩分:2.3g

・二重線のメニューは新しいメニューです ❧❧

◎献立は園の都合により変更することがあります。

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。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供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

目に良い食べ物とは？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！ 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC** 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）