

今月のテーマ

令和7年10月分保育所給食

こんだてひょう

秋の味覚を
味わって



ごはんを
おいしく食べましょう！

みどり保育園

日	曜日	行事等	10時おやつ (3才未満児)	昼 食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント
					赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
1	水		お茶 おせんべい	黒糖パン 野菜スープ 鶏肉のレモンじょうゆ	鶏肉	パン 片栗粉 油 砂糖 ジャがいも	レモン レタス 玉ねぎ 小松菜	お茶 (手作り) フライビーンズ	あまづ 甘酸っぱいレモンじょうゆ味に仕上げます。
2	木	歯科健診	牛乳	ごはん かぼちゃのべっこう煮 パンサンサー	厚揚げ 豚肉 鶏卵 ハム	米 はいが米 油 砂糖 春雨	かぼちゃ さやいんげん きゅうり	お茶 コーンフレーク 牛乳かけ	ほいくん にんき 保育園で人気のメニューのパンサンサーです。
3	金		お茶 スティックパン	カレーピラフ ミネストローネ ゼリー	鶏肉 豚肉 ゼリー	米 はいが米 油 マカロニ 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ しめじ ピーマン トマト	飲むヨーグルト 小魚	ミネストローネはマカロニのはいるトマトスープです。
4	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 ジャがいも 片栗粉 油	ゆかり		
6	月		お茶 おせんべい	お月見ごはん 塩昆布和え とうもろこし入りみそ汁 ゼリー	油揚げ 卵 塩昆布 鶏肉 赤みそ ゼリー	米 はいが米 砂糖 春雨	玉ねぎ 人参 グリンピース コーン ほうれん草 きゅうり キャベツ	お茶 ヨーグルト 昆布	じゅうごや ちゅうしゅうめいげつ 10/6の十五夜(中秋の名月)にちなんだメニューです。
7	火		お茶 おかし	ごはん 麻婆豆腐 もやしサラダ	豆腐 豚肉 赤みそ ハム	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	たけのこ しいたけ 人参 ねぎ もやし きゅうり	牛乳 (手作り) かぼちゃ蒸しパン	みかわちほう た 三河地方で食べられているみそを使う麻婆豆腐です。
8	水	運動会 リハーサル	お茶 おせんべい	黒糖パン スープ 魚のかー揚げ・さつまいもの天ぷら レタス	さかな	パン さつまいも 小麦粉 油	レタス 玉ねぎ 小松菜 えのき	牛乳 かき	こ こむぎこ ま こな ころも あ カレー粉と小麦粉を混ぜた粉を衣にして揚げます。
9	木	運動会 リハーサル	お茶 おせんべい	ごはん 筑前煮 ごまあえ	鶏肉	米 はいが米 ジャがいも ごま油 砂糖 ごま	人参 ごぼう しいたけ キャベツ ほうれん草	牛乳 いもけんぴ	ちくぜんに わかし た 筑前煮は昔から食べられてきた郷土料理です。
10	金		お茶 おかし	じゃこじゃこごはん 豚汁 ヨーグルト	じゃこ 大豆 豚肉 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米 さといも	小松菜 人参 ごぼう ねぎ	お茶 ミニパン	さといもの葉っぱは、とてもおおいんです。
11	土	運動会							
14	火		お茶 ヨーグルト	ごはん いものこ汁 鶏肉の野菜炒め	鶏肉 赤みそ	米 はいが米 片栗粉 油 さといも さつまいも	ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ	お茶 ジャムサンド	しゅるい はい じる 2種類のいもが入るいものこ汁です。
15	水		牛乳 おせんべい	丸パン キャベツスープ れんこん入り肉団子 レタス	豚肉	パン 小麦粉 片栗粉 油 砂糖	れんこん 玉ねぎ 人参 レタス キャベツ しいたけ	お茶 (手作り) おにぎり	れんこんのシャキシャキをの にくだんご 楽しむ肉団子です。
16	木	内科健診	お茶 おせんべい	五目ごはん みそ汁 ヨーグルト	油揚げ 鶏肉 豆腐 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米 砂糖	しめじ 人参 玉ねぎ 小松菜	お茶 おかし	いろいろな具 はい ごもく 入る五目ごはんです。
17	金		お茶 スティックパン	ごはん 鶏肉の酢煮 しらす和え	鶏肉 しらす	米 はいが米 砂糖	ねぎ なす パプリカ レタス きゅうり	牛乳 おかし	とりく す はい ちゅうみりよう 鶏肉を酢の入った調味料でやわらかく煮ます。
18	土	運動会 予備日		おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 ジャがいも 片栗粉 油	ゆかり		
20	月		牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 トマトのサラダ チーズ	鶏肉 厚揚げ チーズ	米 はいが米 さといも 油 砂糖	人参 しいたけ トマト 玉ねぎ しそ	牛乳 きらずあげ	とよかわ とくさん しよくざい 豊川の産品の食材のはいるトマトのサラダです。
21	火		お茶 おせんべい	ごはん コーンのカレーじょうゆ肉じゃが スティックサラダ	豚肉 ツナ 合わせみそ	米 はいが米 ジャがいも 油 砂糖 マヨドレ	人参 玉ねぎ コーン 大根 きゅうり	お茶 (手作り)ヨーグルト クリーム和え	サラダを食 たら おと べるとどんな音がするかな？
22	水	買い物ごっこ	お茶 おせんべい	バターロール 野菜スープ 魚フライタルタルソース	さかな 鶏卵	パン 小麦粉 卵 油 マヨドレ	きゅうり レタス 小松菜 玉ねぎ かぼちゃ	牛乳 バナナ	マヨネーズ風ドレッシングでつくるタルタルソースです。
23	木	遠足	お茶 おかし	給食はありません。弁当を忘れずに持って来てください。				お茶 おかし	
24	金		お茶 おせんべい	小松菜の中華混ぜごはん けんちん汁 ヨーグルト	豚肉 厚揚げ 合わせみそ ヨーグルト	米 はいが米 ごま油 砂糖	小松菜 しめじ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	お茶 おかし	こまつな た ふくろ えいよう おおと 小松菜を食べると不足しがちな栄養が多く摂れます。
25	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 ジャがいも 片栗粉 油	ゆかり		
27	月	一宮中 職場体験	お茶 ヨーグルト	ごはん 五色きんぴら ひじきと大豆のサラダ	豚肉 ひじき 大豆 ハム	米 はいが米 油 砂糖 マヨドレ	ごぼう 人参 ビーマン 玉ねぎ きゅうり	牛乳 りんご	いろいろな食材の入る五色きんぴらです。
28	火		お茶 おせんべい	ごはん さかなのソース煮 切干大根の中華ナマス	さかな	米 はいが米 砂糖 ごま油	切干大根 人参 小松菜	牛乳 (手作り) 鬼まんじゅう	おお 大きなかまでソース味にコトコト煮 にぎかな に 煮てつくる煮魚です。
29	水	引き渡し訓練	お茶 おかし	黒糖パン スープ かぼちゃコロッケ	鶏肉	パン 小麦粉 卵 油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ エリンギ 小松菜	お茶 おせんべい	かぼちゃをゆでてつぶして丸めてつくるコロッケです。
30	木	誕生会	お茶 おせんべい	ドライカレー りんごのサラダ くだもの	豚肉	米 はいが米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト レタス りんご きゅうり みかん	お茶 ゼリーアラモード	ぐ きざ 具を刻んでつくるドライカレーです。
31	金	ハロウィンごっこ	お茶 おせんべい	吹き寄せごはん みそ汁煮 ゼリー	油揚げ ちくわ 鶏卵 豚肉 赤みそ ゼリー	米 はいが米 油 砂糖	しめじ 人参 みつば 大根 ごぼう しいたけ ねぎ	飲むヨーグルト おせんべい	この葉が「吹き寄せ」ようす の様子をイメージしたごはんです。

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎10月栄養価平均 エネルギー495Kcal たんぱく質20.0g 脂質16.2g 塩分1.5g
(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎10月栄養価平均 エネルギー449Kcal たんぱく質17.5g 脂質14.0g 塩分1.3g
◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれていないものを使用しています。



10月6日は中秋の名月(十五夜)です

中秋の名月は、その年の収穫などに感謝をする伝統行事です。空が澄んで月が美しく見える十五夜にはお月見をしたり、月に見立てたものや収穫物をお供えする風習もあります。

保育園の給食の情報はこちら → →
*給食のレシピも掲載しています。



お月見かぼちゃむしパン レシピ

名月をイメージした
黄色い丸型のむしパンです。

材料(作りやすい分量)

かぼちゃ 60g(1/16個分)
小麦粉 100g
ベーキングパウダー 小さじ1
砂糖 小さじ2
サラダ油 大さじ1/2

作り方

- ①かぼちゃは皮をむいて*ゆでてつぶす。
(*500W 2分程度電子レンジで加熱しても可)
- ②ボウルに粉類をふるう。
- ③かぼちゃと粉類・油を混ぜる。水分が足りないときは水を足して、ぼとりと落ちるかたさにする。
- ④アルミカップに入れ、15分程度蒸す。