

令和7年 10 月 の 献 立 予 定 表

献立作成者 峯岸 東部若葉保育園

日	曜日	主 食	副 食	お や つ	主 な 材 料		
					体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)
6 20	月	6日お月見そぼろ丼 20日そぼろ丼	中華サラダ フライドポテト 豆腐スープ	牛乳 ビビンバ風ビーフン	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	米 ジャがいも ビーフン さつまいも 押麦 油 三温糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ きゅうり えのき もやし あさつき いんげん にら しょうが
7 21	火	ごはん	カレーの照りやき ひじきの煮物 けんちん汁	牛乳 さつまいもクッキー	牛乳 かれい 味噌 鶏卵	バター 油揚げ 米 小麦粉 砂糖 グラニュー糖 ごま油 さつまいも	大根 人参 さやえんどう ひじき 干し椎茸 ごぼう ねぎ 白滝
8 22	水	カレーうどん	れんこんと人参の塩きんぴら ミックスビーンズサラダ ヨーグルト	牛乳 アップルケーキ	牛乳 ヨーグルト 豚肉 油揚げ ひよこ豆 いんげん豆 大豆 鶏卵	うどん 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま バター 小麦粉 グラニュー糖	人参 玉ねぎ ごぼう れんこん きゅうり トマト 葱 コーン缶 りんご
9 23	木	ゆかりごはん	高野豆腐のふわふわ煮 中華きゅうり 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ハムロール	牛乳 鶏卵 鶏肉 凍り豆腐 味噌	米 ジャがいも 砂糖 ごま油 ごま 三温糖 パン	たまねぎ きゅうり にんじん あさつき 糸三つ葉 干し椎茸
10 24	金	パン	チキンカツ 千切りキャベツ 白菜スープ	牛乳 きんぴらおにぎり	牛乳 鶏肉	パン 米 パン粉 小麦粉 ごま油 砂糖	キャベツ れんこん 白菜 人参 きゅうり ねぎ いんげん レモン きんぴらの缶(非常食)
25	土	わかめうどん	鶏肉の唐揚げ風 ゆかり和え	牛乳 おにぎり	牛乳 鶏肉 豚肉	干しうどん 油 米 片栗粉	きゅうり 大根 にんじん ねぎ わかめ にんにく 生姜
27	月	ご飯	さばのみそ煮 油揚げの和え物 えのきのすまし汁	牛乳 おやき(ツナ)【長野県】	牛乳 さば 油揚げ 味噌 チーズ ツナ缶	米 砂糖 ごま油 小麦粉 油 マヨネーズの代替	キャベツ 人参 玉ねぎ えのき 生姜
14 28	火	さんまの蒲焼丼	磯和え 厚揚げの煮物 茄子のみそ汁	牛乳 さつま芋アップルパイ風	牛乳 さんま 生揚げ 味噌 かつお節	米 餃子の皮 さつまいも 麦 片栗粉 油 グラニュー糖 三温糖	きゅうり もやし たまねぎ ブロッコリー りんご なす にんじん しょうが ほしのり
1.15 29	水	もやしラーメン	かぼちゃサラダ トマト ヨーグルト	牛乳 1.15日せんべい フルーツゼリー 29日袋菓子	牛乳 ヨーグルト 豚肉	中華麺 マヨネーズ ごま油 グラニュー糖 お菓子	かぼちゃ もやし キャベツ トマト きゅうり 葱 人参 干し椎茸 しょうが にんにく 味噌 みかん缶 パイン缶 寒天
2.16 30	木	ご飯	鶏肉のにんにくみそ焼き 中華納豆和え わかめスープ	牛乳 2.16日きな粉揚げパン 30日ココア揚げパン	牛乳 鶏もも 納豆 味噌 きな粉 かつお節	米 パン 油 グラニュー糖 砂糖 ごま油	きゅうり ねぎ キャベツ にんじん わかめ にんにく
3.17 31	金	パン	鮭のクラッカー焼き フレンチサラダ ポトフ	牛乳 3.17日わかめおにぎり 31日ハロウィンクッキー	牛乳 鮭 ウインナー 31日鶏卵	米 パン 31日小麦粉 31日砂糖 油	キャベツ パイン缶 たまねぎ きゅうり かぶ にんじん かぼちゃサラダ 紫芋サラダ
4 18	土	鶏肉とキャベツ のスパゲティ	焼きウインナー 塩もみきゅうり	牛乳 袋菓子	牛乳 ウインナー 鶏肉	スパゲティ マヨネーズの代替 油 お菓子	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しょうが

※エネルギー570kcal たんぱく質21g 脂肪17.6g

を基準に献立を作成しています。

・幼児クラスのみ、誕生日会のケーキに豆乳クリームや果物等のトッピングをすることがあります。

・都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。・乳児は10時に牛乳を70cc飲んでいきます。

※当園で使用しているパンは、業者より納品された製品で「卵・乳・ハム・マヨネーズ」を含む製品を使用しています。又、「卵・乳」を含む製品と同じラインで製造されています。



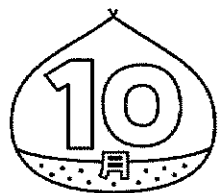
令和7年10月の延長補食予定表



東部若葉保育園

日	曜日	補食内容
6 20	月	人参ご飯（人参）
7 21	火	ごま塩ご飯
8 22	水	焼きもろこしご飯（コーン缶）
9 23	木	チャーハン（鶏肉 玉ねぎ）
10 24	金	ふりかけご飯（ごま 削り節）
27	月	きつねご飯
14 28	火	塩昆布ご飯
1.15 29	水	茶飯
2.16 30	木	わかめご飯
3.17 31	金	和風ピラフ（ツナ缶 人参）

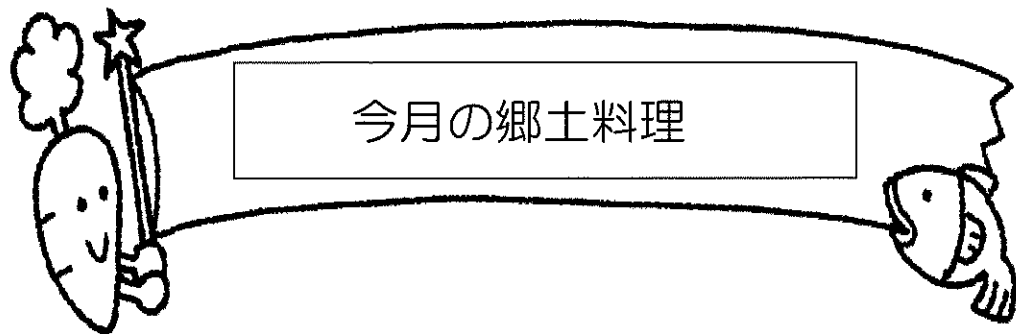
- ・エネルギー130kcalを基準に献立を作成しています。
- ・都合により、献立内容を一部変更する場合があります。



R 7. 9. 3 0 東部若葉保育園

今年は、暑い日が続きましたが、子どもたちの食欲は、落ちることなく、何度もおかわりをする児がたくさんいます。去年は、苦手だったサラダが、食べられるようになるなど、食に対し関心が高まり、食べれるようになった喜びを感じている子どもの姿を見て、私たちもとても嬉しく思います。

今は、一年中で一番食べ物の美味しい季節です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



らいおん組、Hくんのご家族より長野県の【おやき】を教えてくださいました●

おやきは長野県の郷土料理で、小麦粉やそば粉で作った生地好きな具材を包み、焼いたり、蒸したりして作る食べ物です。甘いものから、しょっぱいものまで色々な味があります。

保育園では小麦粉で作った生地にツナとチーズを入れたしょっぱいおやきとして提供します★

中秋の名月



中秋の名月は【十五夜】ともいいます。この日は、一年で最も美しいとされる満月で、古来からお月見の風習があります。また、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。

今年の中秋の名月は6日(月)です。給食では、うさぎをごはん、月をさつまいもに見立ててお月見そば作りをします。かわいらしい給食を楽しみにしてください●●



調理室からのお知らせ

29日(水) 防災訓練のため、おやつは袋菓子になります