



令和7年度 給食だより 10月号 ひまわりにこども園



給食献立表

日	曜	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	3時のおやつ (全員)
1	水	牛乳 バナナ	フィッシュサンド、海藻サラダ、かぼちゃスープ、オレンジ	麦茶 えびと青のりのおにぎり
2	木	牛乳 プチ鮎泉	のり佃煮ご飯、高野豆腐の卵とじ、ひじきのマリネ、さつまいものみそ汁、バナナ	牛乳 鈴カステラ
3	金	牛乳 ハイハイ	ご飯、煮魚、おひたし、かぼちゃのみそ汁、★パイナップル	NEW 麦茶 キャロットゼリー
4	土		タコライス、みそ汁、オレンジ	
6	月	飲むヨーグルト クラッカー	〈行事食🍷〉ご飯、お月見ハンバーグ、ドレッシングサラダ、コンソメスープ、パイン缶	牛乳 ムーンライト
7	火	牛乳 味しらべ	ご飯、厚揚げのみそ炒め、かぼちゃサラダ、中華スープ、りんご	牛乳 きらず揚げ
8	水	牛乳 ふんわりコーン	きのこのトマトスパゲティ、さつまいものバターしょうゆ、チキンサラダ、オレンジ	牛乳 栗おにぎり
9	木	牛乳 コーンフレーク	洋風寿司、じゃがいものそぼろ煮、ブロッコリーの白和え、すまし汁、バナナ	牛乳 揚げせんべい
10	金	牛乳 パイン缶	ご飯、魚のかば焼き、きゅうりの酢の物、豆乳豚汁、りんご	牛乳 カナッペ
11	土		▶ 運 動 会 ▶	
14	火	牛乳 ウエハース	ご飯、麻婆豆腐、かぼちゃの甘煮、和風和え、パイン缶	牛乳 ギンビスアスパラ
15	水	牛乳 黄桃缶	しっぽくうどん、しゅうまい、小松菜のポン酢和え、オレンジ	牛乳 大学芋
16	木	牛乳 きなこもち	〈お弁当デー〉鶏ときのこの炊き込みご飯、おからオムレツ、レタス、ポテトサラダ、ブロッコリー、バナナ	牛乳 ひねり揚げ
17	金	牛乳 ぱりんこ	ご飯、魚のもみじ焼き、切干大根の中華和え、厚揚げのみそ汁、りんご	牛乳 チーズチヂミ
18	土		タンドリーチキン丼、中華スープ、オレンジ	
20	月	飲むヨーグルト クラッカー	カレーピラフ、ひじきとツナのサラダ、豆腐の中華スープ、パイン缶	牛乳 まがりせんべい
21	火	牛乳 ポーロ	ご飯、豆腐とひじきのつくね揚げ、春雨の酢の物、大根のみそ汁、オレンジ	牛乳 豆乳ウエハース
22	水	牛乳 魚肉ソーセージ	照り焼きチキンサンド、ごぼうサラダ、トマトスープ、バナナ	麦茶 かみかみおにぎり
23	木	牛乳 ビスコ	ご飯、酢豚、小松菜サラダ、にら玉スープ、りんご	牛乳 サラダせんべい
24	金	牛乳 ハーベスト	ご飯、魚の香味焼き、ナムル、豆腐となめこのみそ汁、パイナップル	NEW 牛乳 パンプキンパイ
25	土		ご飯、ミートボールのトマト煮、ブロッコリー、わかめスープ、オレンジ	
27	月	飲むヨーグルト クラッカー	〈誕生日会🎂〉ご飯、みそカツ、コールスローサラダ、具だくさん汁、パイン缶	牛乳 バームクーヘン
28	火	牛乳 白い風船	ご飯、豆腐チャンプルー、こんにゃくきんぴら、★わかめスープ、オレンジ	牛乳・おしゃぶり昆布 おさつスナック
29	水	牛乳 チーズ	五目ラーメン、かぼちゃのマヨチーズ焼き、ブロッコリー磯香和え、バナナ	牛乳 ホットケーキ
30	木	牛乳 シガーフライ	ご飯、鮭のみそマヨネーズ焼き、キャベツとささみのごま和え、すまし汁、りんご	牛乳 雪の宿
31	金	牛乳 食べっこ動物	〈行事食🍷〉★ハロウィンハヤシライス、のりしおポテト、グリーンサラダ、オレンジ	フルーチェ

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります。※ ★は、リクエストメニューです。

給食室からのメッセージ

★10月の新メニューは、3日のおやつキャロットゼリーと24日のおやつのパンプキンパイです。パンプキンパイは餃子の皮で作ります。
★10月は、『お魚を食べよう!』というテーマで、たんぼぼ、すみれ、さくら組に栄養士がお話に行きます。どんな話をしたのか、お子さんと話してみてくださいね。

お魚パワー! 栄養豊富な魚を食べよう!

魚の栄養

賢い脳と心を育てる『DHA・EPA』

魚(さば、いわし、さんまなど)の脂に特に多く含まれる栄養素です。「記憶力」や「集中力」を高める働きがあります。



丈夫な体を作る土台! 「良質なたんぱく質」

体のすべての材料となるたんぱく質。魚のたんぱく質は、肉類に比べて消化・吸収が良く、胃腸にやさしいのが特徴。



子どもがお魚を好きになるヒント

見た目が怖い



・骨や皮を取り除いた「切り身」を使う。
・フライやてんぷらのように、衣でコーティングする。

臭いが苦手



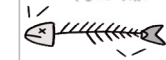
・塩をふって出てきた水分をふき取って、臭みを和らげる。
・香味野菜やカレー粉のスパイスなどで風味をつける。
・チーズやマヨネーズなど子どもの好きな味で味付けする。

パサパサが苦手



・油と一緒に調理し、しっとりさせる。(ムニエルなど)
・野菜あんかけにする。
・みそや塩こうじなどの発酵調味料に漬けて、身をふっくらさせる。

骨が嫌



・鮭やブリなど骨が少なく大きい魚を選ぶ。
・骨まで柔らかくなっていく缶詰を使う。

お買い物で本物を見る



「今日のお魚はどれにしようか?」と一緒に選ぶ体験は、食べ物への興味を育みます。

絵本や図鑑で親しむ



魚がたくさん出てくる絵本、図鑑と一緒に眺めてみましょう。魚に興味を持ってくれるかもしれません。

十五夜...今年は10月6日(月)です

旧暦で8月15日の月を

『十五夜』『中(仲)秋の名月』といいます。

旧暦の8月15日、中秋のこの時期は空が澄んでいて最も美しい満月が見られます。月の見えるところにすすきを飾り、月見団子と季節の野菜、果物をお供えします。

