



令和7年度



月の献立予定表

～はなもも保育園～



日	曜日	3歳未満児		献立名	3時のおやつ
		10時のおやつ	主食		
1	水	牛乳 おかし	めん	煮込みうどん ツナ入り卵焼き 磯香和え オレンジ	牛乳 豆腐ドーナツ
2	木	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) タンドリーチキン ポークビーンズ 白菜のミルクスープ	麦茶 塩昆布とツナのおにぎり
3 予行練習	金	牛乳 おかし	ごはん	さばの味噌煮 切干大根のサラダ のっぺい汁 アセロラゼリー	ジョア おかし
4	土	牛乳 おかし	ごはん	中華丼 ナムル スープ 麦茶	おかし
6 十五夜	月	牛乳 おかし	ごはん	お月見ハヤシライス チキンナゲット フレンチサラダ コンソメスープ お月見デザート	牛乳 ジャムサンド
7	火	牛乳 おかし	めん	味噌ラーメン 肉団子のもち米蒸し お浸し ヨーグルト	牛乳 おかし
8	水	牛乳 おかし	ごはん	栗ごはん カレイの野菜あんかけ 小松菜のしらす和え 豚汁	牛乳 クロックムッシュ
9	木	牛乳 おかし	ごはん	筑前煮 栄養納豆 かきたま味噌汁 梨	牛乳 マシュマロサンド
10 目の愛護デー	金	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) スペイン風オムレツ にんじんツナサラダ ミネストローネ ブルーベリーゼリー	麦茶 チャーハン
11	土	▶ 運動会 ▶			
13	月	スポーツの日			
14	火	牛乳 おかし	ごはん	ホイコーロー シュウマイ にら玉汁	牛乳 プリンアラモード
15	水	おかし	めん	煮込みうどん ツナ入り卵焼き 磯香和え オレンジ	牛乳 豆腐ドーナツ
16	木	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) タンドリーチキン ポークビーンズ 白菜のミルクスープ	麦茶 塩昆布とツナのおにぎり
17	金	牛乳 おかし	ごはん	さばの味噌煮 切干大根のサラダ のっぺい汁 アセロラゼリー	牛乳 おかし
18	土	牛乳 おかし	ごはん	中華丼 ナムル スープ 麦茶	おかし
20	月	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス チキンナゲット フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ジャムサンド
21	火	牛乳 おかし	めん	味噌ラーメン 肉団子のもち米蒸し お浸し ヨーグルト	牛乳 おかし
22	水	牛乳 おかし	ごはん	栗ごはん カレイの野菜あんかけ 小松菜のしらす和え 豚汁	牛乳 クロックムッシュ
23	木	牛乳 おかし	ごはん	筑前煮 栄養納豆 かきたま味噌汁 梨	牛乳 マシュマロサンド
24	金	おかし	♪ お弁当の日 ♪		おかし
25	土	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス サラダ スープ 麦茶	おかし
27	月	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 肉じゃが ほうれん草の納豆和え 味噌汁	牛乳 おかし
28	火	牛乳 おかし	ごはん	ホイコーロー シュウマイ にら玉汁	牛乳 プリンアラモード
29 誕生会	水	牛乳 おかし	ごはん	オムライス 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのごまマヨサラダ おばけのスープ パンプキンババロア	麦茶 ケーキ
30	木	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) スペイン風オムレツ にんじんツナサラダ ミネストローネ	麦茶 チャーハン
31	金	牛乳 おかし	めん	焼きそば 塩昆布和え 肉団子スープ パナナ	麦茶 ハロウィンゼリー

※都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

1食あたりの平均栄養価



エネルギー	547kcal
タンパク質	20.0g
食塩	2.0g



給食だより



朝夕はずいぶん肌寒くなりました。虫の声にも秋を感じますね。秋は1年で一番食べ物の美味しい季節といわれています。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性を育んだり味覚形成にとっても大切なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、実りの秋を元気に過ごしましょう♪

今月は栗ごはんなどの秋らしいメニューが盛りだくさんです!ハロウィンメニューもありますので楽しみにしててくださいね😊🍁

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、秋の美しい月を眺めながら収穫に感謝する日といわれ、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。ご家庭でお団子を作るときには、お豆腐を入ると滑らかになってお子さんにも食べやすくなります。給食では、6日にお月見ハヤシライスをお出しします🍷お楽しみに♡

何かと忙しい毎日ですが、お子さんといっしょにキレイなお月様を眺めて秋の夜長を楽しむのもいいですね♪



10月10日は目の愛護デー👁️

10 10を横にすると人の目と眉に見えることから10月10日は目の愛護デーと制定されています。目の健康を保つために、ビタミンAやアントシアニンが良いといわれています。ビタミンAはほうれん草やかぼちゃ、人参などに多く含まれていて、アントシアニンが多い食べ物はぶどうやナス、ブルーベリーなどがあります。これにちなんで10月10日の献立にはブルーベリーゼリーをお出しします。

スマホやタブレットなどを使う機会が多い現代。今月は、お子様と目の健康について考えてみてはいかがでしょうか🌟



9月の給食の様子



少しずつ秋の訪れを感じた9月は、子どもたちに人気のメニューを多く提供しました🌟ジャージャー麺や鶏肉のレモン煮は、嬉しそうにおかわりの列を作る子どもたちの様子が見られてこちらも嬉しくなりました😊

おやつにはひんやり冷たいカルピスゼリーや焼きそばを提供しました🍷おやつに焼きそばを出すのは初めてでしたが、どのクラスもきれいに食べてくれたのでこれからも定期的にお出ししていこうと思います🌟

10月は十五夜献立や目の愛護デー献立など、行事が盛沢山です!!お楽しみに♪



給食レシピ 栄養納豆🍴



はなもも保育園で定番になったこのメニューは、今やおかわりの争奪戦が始まるくらいの人気メニューになりました。ごはんのおかずにはもちろん、海苔で巻くとおつまみにもなりますよ😊

【材料4人分】ひきわり納豆2パック 長ねぎ20g
人参1/3本 豚ひき肉40g フロセスチーズ20g
A(かつお節 すりごま 青のり めんつゆ)各適宜

- ①長ねぎと人参はみじん切りにし、チーズは角切りにする。
- ②フライパンに油をひいて豚ひき肉を炒め、長ねぎと人参を加えて柔らかくなるまでよく炒める。バットなどに広げて冷ます。
- ③2が冷めたらAと納豆・チーズを入れてよく混ぜて完成。

💡納豆とチーズは同じ発酵食品で味の相性も良く、一緒に食べると免疫力もアップします🍷🌟