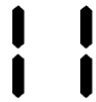




令和7年度



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	土	牛乳 おかし	ごはん	ドライカレー サラダ スープ 麦茶	おかし
3	月	振替休日			
4	火	牛乳 おかし	ごはん	赤魚の西京漬け焼き じゃが芋のそぼろ煮 ひきわり納豆 ゆば玉汁	牛乳 おふラスク
5	水	牛乳 おかし	めん	カレーうどん 春巻き 小松菜とカニカマの和え物 パナナ	飲むヨーグルト おかし
6	木	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 五目卵焼き 磯香和え 豚汁 オレンジ	牛乳 フルーツサンド
7	金	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 鶏肉のアップルソース焼き じゃが芋のチーズ煮 さつま芋のシチュー	麦茶 炊き込みご飯
8	土	牛乳 おかし	ごはん	豚丼 サラダ 味噌汁 麦茶	おかし
10	月	牛乳 おかし	ごはん	バターチキンカレー フレンチサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ヤクルト おかし
11	火	牛乳 おかし	めん	野菜たっぷりタンメン 焼き餃子 ブロッコリーのおかか和え いちごゼリー	牛乳 ピザトースト
12	水	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) 挽肉とチーズのオムレツ シルバーサラダ ベーコン入りクラムチャウダー	麦茶 鮭おにぎり
13	木	牛乳 おかし	ごはん	もうかさめの竜田揚げ 鶏肉と高野豆腐の煮物 かきたま汁 柿	牛乳 スイートポテト
14	金	おかし	♪ お弁当の日 ♪		おかし
15	土	おかし	ごはん	ドライカレー サラダ スープ 麦茶	おかし
17	月	牛乳 おかし	ごはん	マーボー豆腐 えびシューマイ ワンタンスープ	麦茶 ミニ焼きそば
18	火	牛乳 おかし	ごはん	赤魚の西京漬け焼き じゃが芋のそぼろ煮 ひきわり納豆 ゆば玉汁	牛乳 おふラスク
19	水	牛乳 おかし	めん	カレーうどん 春巻き 小松菜とカニカマの和え物 パナナ	飲むヨーグルト おかし
20	木	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 五目卵焼き 磯香和え 豚汁 オレンジ	牛乳 フルーツサンド
21	金	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 鶏肉のアップルソース焼き じゃが芋のチーズ煮 さつま芋のシチュー	麦茶 炊き込みご飯
22	土	牛乳 おかし	ごはん	豚丼 サラダ 味噌汁 麦茶	おかし
24	月	勤労感謝の日			
25	火	牛乳 おかし	めん	野菜たっぷりタンメン 焼き餃子 ブロッコリーのおかか和え いちごゼリー	牛乳 ピザトースト
26 誕生会	水	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) 鶏肉のレモン煮 ポパイサラダ クラムチャウダー お祝いゼリー	麦茶 ケーキ
27	木	牛乳 おかし	ごはん	もうかさめの竜田揚げ 鶏肉と高野豆腐の煮物 かきたま汁 柿	牛乳 スイートポテト
28	金	牛乳 おかし	ごはん	バターチキンカレー フレンチサラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 おかし
29	土	牛乳 おかし	ごはん	マーボー丼 ナムル スープ 麦茶	おかし

※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	585kcal
タンパク質	21.8g
食塩	1.9g



給食だより

はなもも保育園

夕暮れがずいぶんと早くなり、秋の深まりを感じますね。朝晩の寒暖差や日中の気温差が大きいと、体調を崩しやすくなります。うがい・手洗いはもちろんのこと、栄養バランスのとれた食事をもって、風邪をひかない丈夫な身体づくりを心がけましょう。



出来ているかな？ 食事のごあいさつ

【いただきます】の意味

いただきます とは、ただ「食べます」という意味ではなく、様々な動植物の「いのちをいただきます」という意味が込められています。食べられることに感謝して食事を始めましょう。

【ごちそうさま】の意味

食べ物には食材を育てる人、収穫・運搬・調理する人など、たくさんの人が関わっています。そんな人々の働きに感謝して「ごちそうさま」と言うのです。

小さなことかもしれませんが、生きていく上でとても大切なことです。感謝の気持ちをきちんと言葉で表せるように大人も心がけていきたいですね😊

食事の時間を楽しもう

お子さんの食べる量には個人差があります。その時の状況（誰と、どこで食べるか）や機嫌にも大きく左右されますね。まずはお子さんの食べられる量を盛りつけましょう！全部食べられた♡という達成感を積み重ねていくことが大切です。また、足りなかった分をおかわりとして用意しておく、食べることへの自信にもつながり、意欲的な気持ちが育ちます。

生きることは食べること ✨ お子さんの成長に大きく関わる食事（給食）の時間が、楽しかった思い出として記憶と味覚に残るように、これからも真心を込めた給食作りをしていきます。



10月の給食の様子



10月は行事食がたくさん登場しました。十五夜メニューの日にはお部屋にお邪魔してケチャップと茹でたインゲンでウサギのハヤシライスを上に乗せ、「うさぎさんがカレー（ハヤシライス）のお風呂に入ってるみたいだね♡」「気持ちよさそう♡♡」という子どもたちのなんとも可愛い会話が聞こえました♡♡ウサギ型で抜いたジャムサンドも好評でした♡

10月10日の目の愛護デーの日には、「目もからだといっしょで使いすぎると疲れちゃうんだよ～だから大切にしようね♡」とお話しました。目にはほうれん草やかぼちゃなどの緑黄色野菜や、納豆などの大豆製品、アントシアニンが豊富なブルーベリーが良いといわれています♡ 普段から意識して摂取したいですね♡



給食レシピ～カレーうどん～



【材料2人分】 ゆでうどん2玉 豚バラ肉60g 人参1/3本 玉ねぎ1/2個 油揚げ1枚 長ねぎ1/3本 ほうれん草1/4束 出し汁600cc A(みりん大さじ2 酒大さじ1 しょうゆ大さじ2 カレー粉小さじ1) B(片栗粉大さじ2 水大さじ4)

【作り方】①豚肉は2センチ幅に切る。人参は短冊切りにし、玉ねぎはスライス、油揚げは短冊切り、長ねぎは小口切りにする。ほうれん草は茹でて冷水にとり、水気を絞って2センチの長さ切りに切る。

②出し汁を火にかけ、豚肉を入れて沸騰したらアクをすくい、人参と玉ねぎを加えて煮る。

③油揚げも加えてAを加えてさらに煮る。別鍋でうどんを茹でておく。

④味が良ければ強火にしてBの水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、ほうれん草と長ねぎを加えてつゆを完成させる。茹でたうどんを器に入れてつゆをかけて完成。

☆レシピを改良して再登場したカレーうどんです♡ 汁にとろみをつけることで麺と絡みやすくなります。カレー粉の量はお好みで調節してくださいね♡