

献立表 <以上児>

2025年10月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 水	ごはん じゃが煮 ごま和え 味噌汁	505.9 18.4 13.9 1.8	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○きび砂糖、きび砂糖、押麦、ごま、油	木綿豆腐、○卵、鶏もも肉、○脱脂粉乳、○バター、みそ、油揚げ、さつま揚げ、○牛乳、かつお節	にんじん、○りんご、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、しいたけ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク りんごマフィン
2 木	ごはん 魚の甘辛焼き 五目冷奴 田舎汁	557.9 25.2 16.9 1.8	七分つき米、○フランスパン、○きび砂糖、片栗粉、油、押麦、ごま、ごま油、きび砂糖	さわら、木綿豆腐、○脱脂粉乳、鶏もも肉、鶏ささ身、○バター、みそ、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ごぼう、生わかめ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢	ミルク ラスク
3 金	4・5歳 <秋の遠足> お弁当持参 3歳:わかめごはん、たまごやき さつまいもサラダ、バナナ	545.0 15.1 16.5 1.1	○ゆでうどん、七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、○油、○粉糖、○小麦粉、押麦	卵、プロセスチーズ、しらす干し、粉チーズ	バナナ、きゅうり、にんじん、ピーマン	かつおだし汁	4・5歳:おやつ持参 3歳:うどんかりんとう
4 土	<希望保育> お弁当持参						おやつ持参
6 月	お月見カレー コールスローサラダ ヨーグルト	578.7 20.7 19.9 1.7	七分つき米、○ホットケーキミックス、○油、押麦、油、きび砂糖	ヨーグルト、豚ひき肉、○魚肉ソーセージ、○牛乳、○脱脂粉乳、プロセスチーズ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、ピーマン、干しぶどう、いんげん	カレールウ、酢	ミルク アメリカンドッグ
7 火	ごはん 春雨炒め ほうれん草のポテト和え わかめスープ	564.3 15.1 20.6 1.3	七分つき米、じゃがいも、○コーンスターチ、○小麦粉、はるさめ、○粉糖、押麦、ごま、油、ごま油、きび砂糖	木綿豆腐、○バター、豚ひき肉、○脱脂粉乳、卵、○粉チーズ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、生わかめ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、鶏ガラだし、オイスターソース	ミルク ホロホロクッキー
8 水	ごはん 厚揚げと豚肉の卵とじ 南瓜と蓮根のサラダ きのこスープ	480.0 18.7 16.1 1.5	○焼きそばめん、七分つき米、押麦、マヨネーズ、きび砂糖、ごま、○油	生揚げ、卵、○豚肉(肩ロース)、豚肉(肩ロース)、ツナ缶、	かぼちゃ、○キャベツ、れんこん、○にんじん、○たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、こまつな、エリンギ、しめじ、まいたけ	○ウスターソース、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだし	焼きそば
9 木	ごはん 魚の香味揚げ シルバーサラダ 味噌汁、りんご	530.6 19.2 23.1 1.7	七分つき米、○じゃがいも、片栗粉、はるさめ、マヨネーズ、油、押麦	さば、木綿豆腐、○ウインナー、みそ、油揚げ、ハム、かつお節	りんご、○たまねぎ、にんじん、○にんじん、きゅうり、こまつな、キャベツ、えのきたけ、○ブロッコリー、○カリフラワー、ねぎ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、○コンソメ	ボトフ ウエハース
10 金	チーズバーガー フライドポテト ミネストローネ	600.0 23.6 23.9 1.5	ロールパン、フライドポテト、○七分つき米、○もち米、サラダ用スパゲティー、マヨネーズ、パン粉、○黒ごま	豚ひき肉、木綿豆腐、スライスチーズ、鶏もも肉、○あずき(乾)、卵	にんじん、たまねぎ、トマト、レタス、キャベツ	ケチャップ、鶏ガラだし、○食塩、粗塩	赤飯おにぎり
11 土	<希望保育> お弁当持参						おやつ持参
14 火	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ポテトサラダ 味噌汁	533.9 21.9 19.0 1.7	○ゆでうどん、七分つき米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ、押麦、○きび砂糖	鶏もも肉、卵、○油揚げ、みそ、かつお節、○かつお節	にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、ごぼう、りんご、○ねぎ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)、○こんぶ(だし用)、しょうが	○しょうゆ、本みりん、しょうゆ、○本みりん	きつねうどん
15 水	ごはん ツナと豆腐のうま煮 キャベツごまサラダ 中華スープ	504.9 19.1 15.7 1.2	七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、きび砂糖、押麦、ごま、油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、ツナ缶、○牛乳、○脱脂粉乳、鶏ささ身、○無塩バター、豚肉(肩ロース)	キャベツ、にんじん、もやし、○かき、コーン(冷凍)、たまねぎ、しめじ、チンゲンサイ、こまつな、しいたけ、葉ねぎ	しょうゆ、酢、鶏ガラだし	ミルク 柿のスコーン
16 木	ごはん ひじきの炒め煮 錦和え 味噌汁	534.2 18.0 17.6 2.0	○ドーナツ、七分つき米、きび砂糖、押麦、油	鶏もも肉、○脱脂粉乳、卵、油揚げ、みそ、さつま揚げ、かつお節	にんじん、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、まいたけ、しいたけ、ひじき、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢	ミルク ドーナツ
17 金	パン 鰯とじゃがいものトマトグラタン ごぼうサラダ りんご	513.7 19.7 14.2 1.6	○七分つき米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ	たら、牛乳、ミックスチーズ、鶏ささ身、○しらす干し、バター、○かつお節	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ごぼう、にんにく	ケチャップ、酒、○しょうゆ、粗塩、パセリ粉	じゃこおかかおにぎり ウエハース
18 土	<希望保育> お弁当持参						おやつ持参
20 月	防災非常食 アルファ米(チキンライス) バナナ	642.8 14.4 2.3 1.5	アルファ米(チキンライス)(尾西食品)、○さつまいも、○きび砂糖	○あずき(乾)	バナナ		さつまいも入りお汁粉 せんべい
21 火	ごはん 五目煮豆 フレーク和え かき玉汁	494.8 19.4 8.7 1.4	○さつまいも、七分つき米、きび砂糖、押麦	木綿豆腐、卵、鶏もも肉、○脱脂粉乳、ツナ缶、だいた(乾)、なると、さつま揚げ、かつお節	にんじん、キャベツ、糸こんにゃく、ほうれんそう、ごぼう、れんこん、しいたけ、ねぎ、みついいしこんぶ(だし用)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	ミルク 蒸し芋
22 水	ごはん 洋風炒りたまご 里芋コーンマヨ すまし汁	504.5 20.1 13.8 1.5	七分つき米、○小麦粉、さといも、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、○黒ごま、油	木綿豆腐、卵、○脱脂粉乳、○牛乳、ツナ缶、ウインナー、○卵、鶏もも肉、○みそ、かつお節	たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン(冷凍)、こまつな、きょうな、えのきたけ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)、あおのり	しょうゆ、中濃ソース、本みりん、酒、粗塩	ミルク 味噌入り蒸しパン
23 木	鮭ときのこの混ぜごはん 厚揚げサラダ 豚汁	399.3 18.3 8.6 1.4	七分つき米、○スパゲティー、さといも、押麦、○ごま油、ごま油、きび砂糖	さけ、○ツナ缶、豚肉(肩ロース)、生揚げ、卵、みそ、かつお節	キャベツ、○かぶ、にんじん、○たまねぎ、きゅうり、だいこん、まいたけ、しめじ、○チンゲンサイ、ねぎ、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、酒、○しょうゆ、○中華あじ	ツナとかぶの Pasta
24 金	パン、チキンとかぼちゃのクリーム煮 和風サラダ、りんご 3歳のみ:お弁当持参	515.4 16.2 12.7 1.4	フランスパン、○七分つき米、小麦粉、きび砂糖、○押麦	鶏もも肉、牛乳、○しらす干し、バター	りんご、かぼちゃ、トマトピューレ、キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、トマト、○やきのり、にんにく	酢、酒、しょうゆ、中華あじ	おにぎり ウエハース 3歳のみ:おやつ持参
25 土	<希望保育> お弁当持参						おやつ持参
27 月	メキシカンライス 味覚サラダ トマトスープ	460.0 15.2 8.3 1.2	七分つき米、さつまいも、○小麦粉、○きび砂糖、○オリーブ油、押麦、ごま、油、きび砂糖	鶏もも肉、○脱脂粉乳、○牛乳、鶏ひき肉	にんじん、キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、○干しぶどう、グリンピース(水煮缶詰)	しょうゆ、鶏ガラだし、中華あじ、カレー粉、粗塩	ミルク レーズンスティック
28 火	ごはん 里芋のそぼろ煮 納豆和え 味噌汁	567.9 18.2 18.3(18.4) 1.6(1.7)	七分つき米、さといも、○小麦粉、○きび砂糖、油、○グラニュー糖、きび砂糖、押麦、片栗粉	木綿豆腐、納豆、豚ひき肉、○脱脂粉乳、○バター、みそ、油揚げ、○卵、かつお節	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、しいたけ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク ディアマンクッキー
29 水	ごはん すき焼き風煮 千草和え すまし汁	491.0 21.2 11.7 2.3	七分つき米、○ホットケーキミックス、きび砂糖、押麦、○メープルシロップ、○油、ごま油	焼き豆腐、○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、○脱脂粉乳、○卵、なると、はんぺん、かつお節	はくさい、にんじん、もやし、キャベツ、糸こんにゃく、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	ミルク ホットケーキ
30 木	ごはん レバーのカレー揚げ フレンチサラダ 春雨スープ	423.8 12.6 7.2 0.9	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、○きび砂糖、きび砂糖、油、押麦	○ヨーグルト(無糖)、豚レバー、木綿豆腐	○バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、りんご、チンゲンサイ、しいたけ	ケチャップ、酢、ウスターソース、鶏ガラだし、カレー粉	バナナヨーグルト せんべい
31 金	ちらし寿司、鶏肉の照り焼き、ブロッコリーのおかか和え(バイキング) マカロニボロネーゼ、ハッシュドポテト いちごジャムサンド、サラダバー、フルーツ		○たいやき、七分つき米、ハッシュドポテト(冷凍)、食パン、マカロニ、きび砂糖、マヨネーズ、油、押麦、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)、豚ひき肉、かつお節	みかん、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン(冷凍)、たまねぎ、いちごジャム、レタス、キャベツ	酢、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酒、ウスターソース、粗塩、○ケチャップ	たいやき

献立表 <未満児>

2025年10月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 水	ごはん じゃが煮 ごま和え 味噌汁	445.8 18.1 11 1.5	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○きび砂糖、きび砂糖、押麦、ごま、油	木綿豆腐、○卵、鶏もも肉、○脱脂粉乳、○バター、みそ、油揚げ、さつま揚げ、○牛乳、かつお節	にんじん、○りんご、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、しいたけ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	のむヨーグルト	ミルク りんごマフィン
2 木	ごはん 魚の甘辛焼き 五目冷奴 田舎汁	486.3 21.1 13.5 1.5	七分つき米、○食パン、○きび砂糖、片栗粉、油、押麦、ごま、ごま油、きび砂糖	さわら、木綿豆腐、○脱脂粉乳、鶏もも肉、鶏ささ身、○バター、みそ、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ごぼう、生わかめ、ねぎ、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酢	バナナ	ミルク ラスク
3 金	わかめごはん たまごやき さつまいもサラダ バナナ	485.1 14.8 17.9 1.1	○ゆでうどん、七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、○油、○粉糖、○小麦粉、押麦	卵、プロセスチーズ、しらす干し、粉チーズ、○調製豆乳	バナナ、きゅうり、にんじん、ピーマン	かつおだし汁	クラッカー	豆乳 うどんかりんとう
4 土	<希望保育> お弁当持参	143.6 0.8			○りんご濃縮果汁		かぼちゃボーロ	りんごジュース おやさいせんべい
6 月	お月見カレー コールスローサラダ ヨーグルト	539.2 21.2 21 1.6	七分つき米、○ホットケーキミックス、○油、押麦、油、きび砂糖	豚ひき肉、○魚肉ソーセージ、○牛乳、○脱脂粉乳、プロセスチーズ、◎調製豆乳、ヨーグルト(無糖)	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、ピーマン、干しぶどう、いんげん	カレールウ、酢	豆乳	ミルク アメリカンドッグ
7 火	ごはん 春雨炒め ほうれん草のポテト和え わかめスープ	526.8 16.1 22.9 1.6	七分つき米、じゃがいも、○コーンスターチ、○小麦粉、はるさめ、○粉糖、押麦、ごま、油、ごま油、きび砂糖	木綿豆腐、○バター、豚ひき肉、○脱脂粉乳、卵、○粉チーズ、◎プロセスチーズ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、生わかめ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、鶏ガラだし、オイスターソース	チーズ	ミルク ホロホロクッキー
8 水	ごはん 厚揚げと豚肉の卵とじ 南瓜と蓮根のサラダ きのこスープ	450.4 17.4 12.5 1.1	七分つき米、押麦、マヨネーズ、きび砂糖、ごま、○油、○七分つき米	生揚げ、卵、○豚肉(肩ロース)、豚肉(肩ロース)、ツナ缶、	かぼちゃ、○キャベツ、れんこん、○にんじん、○たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、こまつな、エリンギ、しめじ、まいたけ	○ウスターソース、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだし	のむヨーグルト	まぜごはん
9 木	ごはん 魚の香味揚げ シルバーサラダ 味噌汁、りんご	474.2 18.2 22.7 1.5	七分つき米、○じゃがいも、片栗粉、はるさめ、マヨネーズ、油、押麦	さば、木綿豆腐、○ウインナー、みそ、油揚げ、ハム、かつお節、◎調製豆乳	りんご、○たまねぎ、にんじん、○にんじん、きゅうり、こまつな、キャベツ、えのきたけ、○ブロッコリー、○カリフラワー、ねぎ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、○コンソメ	豆乳	ポトフ ウエハース
10 金	ごはん チーズハンバーグ フライドポテト ミネストローネ	519.3 17.2 14 0.8	フライドポテト、○七分つき米、○もち米、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、パン粉、○黒ごま、七分つき米	豚ひき肉、木綿豆腐、スライスチーズ、鶏もも肉、○あずき(乾)、卵	にんじん、たまねぎ、トマト、レタス、キャベツ、◎バナナ	ケチャップ、鶏ガラだし、○食塩、粗塩	バナナ	赤飯おにぎり
11 土	<希望保育> お弁当持参	143.6 0.8			○りんご濃縮果汁		かぼちゃボーロ	りんごジュース おやさいせんべい
14 火	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ポテトサラダ 味噌汁	502.5 20.3 18.9 1.3	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ、押麦、○きび砂糖、○七分つき米	鶏もも肉、卵、○油揚げ、みそ、かつお節、○かつお節、◎調製豆乳	にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、ごぼう、りんご、○ねぎ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)、○こんぶ(だし用)、しょうが	○しょうゆ、本みりん、しょうゆ、○本みりん	豆乳	きつねごはん
15 水	ごはん ツナと豆腐のうま煮 キャベツごまサラダ 中華スープ	445 18.7 12.5 1	七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、きび砂糖、押麦、ごま、油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、ツナ缶、○牛乳、○脱脂粉乳、鶏ささ身、○無塩バター、豚肉(肩ロース)	キャベツ、にんじん、もやし、○かき、コーン(冷凍)、たまねぎ、しめじ、チンゲンサイ、こまつな、しいたけ、葉ねぎ	しょうゆ、酢、鶏ガラだし	のむヨーグルト	ミルク 柿のスクーン
16 木	ごはん ひじきの炒め煮 錦和え 味噌汁	436.6 17.2 15.6 1.6	○ドーナツ、七分つき米、きび砂糖、押麦、油	鶏もも肉、○脱脂粉乳、卵、油揚げ、みそ、さつま揚げ、かつお節、◎調製豆乳	にんじん、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、まいたけ、しいたけ、ひじき、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢	豆乳	ミルク ドーナツ
17 金	ごはん 鱈とじゃがいものトマトグラタン ごぼうサラダ りんご	468.7 14.9 6.4 0.9	○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、七分つき米	たら、牛乳、ミックスチーズ、鶏ささ身、○しらす干し、バター、○かつお節	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ごぼう、にんにく、◎バナナ	ケチャップ、酒、○しょうゆ、粗塩、パセリ粉	バナナ	じゃこおかかおにぎり かぼちゃボーロ
18 土	<希望保育> お弁当持参	143.6 0.8			○りんご濃縮果汁		かぼちゃボーロ	りんごジュース おやさいせんべい
20 月	防災非常食 アルファ米(チキンライス) バナナ	503.9 13.1 5.4 1.6	アルファ米(チキンライス)(尾西食品)、○さつまいも、○きび砂糖	○あずき(乾)、◎調製豆乳	バナナ		豆乳	さつまいも入りおやさいせんべい
21 火	ごはん 五目煮豆 フレーク和え かき玉汁	426.9 19.2 10.8 1.6	○さつまいも、七分つき米、きび砂糖、押麦	木綿豆腐、卵、鶏もも肉、○脱脂粉乳、ツナ缶、だいず(乾)、なると、さつま揚げ、かつお節、◎プロセスチーズ	にんじん、キャベツ、糸こんにゃく、ほうれんそう、ごぼう、れんこん、しいたけ、ねぎ、みついしこんぶ(だし用)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	チーズ	ミルク 蒸し芋
22 水	ごはん 洋風炒りたまご 里芋コーンマヨ すまし汁	444.7 19.5 11 1.2	七分つき米、○小麦粉、さといも、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、○黒ごま、油	木綿豆腐、卵、○脱脂粉乳、○牛乳、ツナ缶、ウインナー、○卵、鶏もも肉、○みそ、かつお節	たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン(冷凍)、こまつな、きょうな、えのきたけ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)、あおのり	しょうゆ、中濃ソース、本みりん、酒、粗塩	のむヨーグルト	ミルク 味噌入り蒸しパン
23 木	鮭ときのこの混ぜごはん 厚揚げサラダ 豚汁	411.1 17 10.6 1.2	七分つき米、さといも、押麦、○ごま油、ごま油、きび砂糖、○七分つき米	さけ、○ツナ缶、豚肉(肩ロース)、生揚げ、卵、みそ、かつお節、◎調製豆乳	キャベツ、○かぶ、にんじん、○たまねぎ、きゅうり、だいこん、まいたけ、しめじ、○チンゲンサイ、ねぎ、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、酒、○しょうゆ、○中華あじ	豆乳	ツナライス
24 金	ごはん チキンとかぼちゃのクリーム煮 和風サラダ りんご	489.4 12.4 11 0.6	○七分つき米、小麦粉、きび砂糖、○押麦、七分つき米	鶏もも肉、牛乳、○しらす干し、バター	りんご、かぼちゃ、トマトピューレ、キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、トマト、○やきのり、にんにく、◎バナナ	酢、酒、しょうゆ、中華あじ	バナナ	わかめおにぎり ウエハース
25 土	<希望保育> お弁当持参	143.6 0.8			○りんご濃縮果汁		かぼちゃボーロ	りんごジュース おやさいせんべい
27 月	メキシカンライス 味覚サラダ トマトスープ	415.2 15.7 10.2 1.1	七分つき米、さつまいも、○小麦粉、○きび砂糖、○オリーブ油、押麦、ごま、油、きび砂糖	鶏もも肉、○脱脂粉乳、○牛乳、鶏ひき肉、◎調製豆乳	にんじん、キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、○干しぶどう、グリーンピース(水煮缶詰)	しょうゆ、鶏ガラだし、中華あじ、カレー粉、粗塩	豆乳	ミルク レーズンスティック
28 火	ごはん 里芋のそぼろ煮 納豆和え 味噌汁	485.4 18.3 18.4 1.7	七分つき米、さといも、○小麦粉、○きび砂糖、油、○グラニュー糖、きび砂糖、押麦、片栗粉	木綿豆腐、納豆、豚ひき肉、○脱脂粉乳、○バター、みそ、油揚げ、○卵、かつお節、	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん	バナナ	ミルク ディアマンクッキー
29 水	ごはん すき焼き風煮 千草和え すまし汁	435.4 20.4 9.4 2.3(1.9)	七分つき米、○ホットケーキミックス、きび砂糖、押麦、○油、ごま油	焼き豆腐、○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、○脱脂粉乳、○卵、なると、はんぺん、かつお節	はくさい、にんじん、もやし、キャベツ、糸こんにゃく、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	飲むヨーグルト	ミルク ホットケーキ
30 木	ごはん レバーのカレー揚げ フレンチサラダ 春雨スープ	333.3 9.8 5.7 0.6	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、○きび砂糖、きび砂糖、油、押麦	○ヨーグルト(無糖)、豚レバー、木綿豆腐、◎プロセスチーズ	○バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、りんご、チンゲンサイ、しいたけ	ケチャップ、酢、ウスターソース、鶏ガラだし、カレー粉	チーズ	バナナヨーグルト
31 金	ちらし寿司 鶏肉のてりやき ブロッコリーのおかか和え みかん	486.2 22.7 17.7 1.9	七分つき米、きび砂糖、油、押麦、ごま、○食パン	鶏もも肉、さけ(塩)、かつお節、◎調製豆乳、○スライスチーズ	みかん、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)	酢、しょうゆ、本みりん、粗塩、○ケチャップ	豆乳	チーズトースト



給食だより 10月



令和7年9月30日

過ごしやすくなり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。旬の食材を五感を使って味わうことで、豊かな感性や味覚の形成につながります。

減塩を心がけましょう

おいしさアップにつながる「塩」ですが、健康のためには、摂り過ぎに注意する必要があります。上手な減塩のコツを知って、無理のない減塩を目指しましょう。

☆おいしく減塩するコツ☆

●作る時のコツ

酸味の利用

酢や柑橘などの酸味で味にメリハリをつけましょう



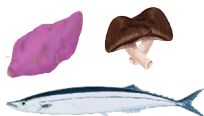
汁物はだしをきかせて具を増やす

だしの旨味を上手に利用すると減塩効果大、汁物は野菜を入れて具たくさんにしましょう



新鮮な食材を選ぶ

旬の食材や新鮮な食材を選ぶことで、自然な味わいを楽しむことができます



●食べるときのコツ

食塩を多く含む食品を避ける

漬物は練り物などの加工食品は食塩を多く含むので注意が必要



汁物や麺類はどちらかを一日一杯までにする

塩分を多く含む麺類の汁は残し、汁物は1日1杯までにしましょう



減塩食品を利用

減塩しょうゆなど、塩分を減らした食品を利用しましょう



10月の旬の食材

かぶ、チンゲン菜、カリフラワー、玉ねぎ、とうがん、人参、さつまいも、里芋、じゃがいも、しめじ、しいたけ、まいたけ、なめこ、栗、柿、りんご、かつお、さわら、さけ、さば、さんま

中秋の名月

空気が澄み、月が美しく見える秋。江戸時代には、月を鑑賞するだけでなく、豊作を願い、収穫に感謝する意味も加わり、満月に見立てた団子と稲穂に見立てたススキ、収穫したいもや、野菜をお供えするようになりました。

2025年の中秋の名月は10月6日です。

果物を食べましょう

ビタミンCが豊富な「フルーツ」

実りの秋に旬のおいしい果物を食べましょう。

梨：8月～10月

ぶどう：8月～11月

りんご：9月～12月

柿：10月～12月



🌸 レシピ紹介 🌸

ロッククッキー



<材料> (10個分)

小麦粉・・・100g
バター・・・60g
砂糖・・・30g
卵・・・1個
コーンフレーク・20g
レーズン・・・10g

<作り方>

- ①バターと卵は常温に戻しておく
- ②ボウルにバターと砂糖を入れ、バターが白っぽくなるまでよく混ぜる
- ③②に卵を入れてよく混ぜる
- ④小麦粉を加えてサックリと混ぜる
- ⑤レーズン、コーンフレークを加えてよく混ぜる
- ⑥天板にクッキングシートを敷き、⑤の生地をスプーンで落とし、オーブンで焼く（170℃で約15分）

鶏つくねのあんかけ



<材料> (4個分)

鶏ひき肉・・・200g
ひじき・・・1g
人参・・・40g
玉ねぎ・・・80g
片栗粉・・・大さじ1
塩・・・少々
◎かつおだし汁・・・70cc
◎醤油・・・小さじ1
◎みりん・・・小さじ1
◎片栗粉・・・小さじ1

<作り方>

- ①ひじきは水で戻す
- ②人参と玉ねぎはみじん切りにする
- ③ボウルに鶏ひき肉と①②、片栗粉、塩を入れてよく混ぜる
- ④小判型に丸めて、フライパンで焼く
- ⑤◎を小鍋に入れてよく混ぜ、弱火にかけて混ぜながら加熱する
- ⑥とろみがついたら火を止める
- ⑦④の鶏つくねをお皿に盛り、あんをかける