

2025年10月 給食献立予定表 《うめ・いちょう・すぎ》 大森保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付			1	2	3	④
午前 おやつ	今月の栄養成分(平均値) ●以上児● エネルギー 372kcal タンパク質 18.3g 脂質 14.0g 塩分 1.4g ●未満児(ごはん込み)● エネルギー 418kcal タンパク質 17.7g 脂質 12.3g 塩分 1.2g		・チョイス・お茶	・海老の華・お茶	・揚げ一番・お茶	・ビスケット・お茶
昼 食			・とんぶりチキン ・もやしナムル ・トマト ・根菜の味噌汁 ・フルーツ	・お魚ハンバーグ ・はるさめサラダ ・トマト ・ふわふわ汁 ・フルーツ	・コーンカレー ・ツナサラダ ・トマト ・ブロッコリー ・フルーツ	・ウインナーサンド ・フルーツ ・牛乳
午後 おやつ			★新米おにぎり・牛乳	・カルシウムせん・ミルク	・サラダせんべい・牛乳	・せんべい・お茶
日付	6	7	8	9	10	⑪
午前 おやつ	・しるこサンド・お茶	・味しらべ・お茶	・ビスコ・お茶	・ハッピーターン・お茶	秋のえんそく 	・クッキー・お茶
昼 食	・赤魚の西京焼き ・筑前煮 ・青菜の味噌汁 ・フルーツ	・マーボー豆腐 ・焼き餃子 ・トマト ・わかめスープ ・フルーツ	・鮭のフライ ・和風サラスパサラダ ・トマト ・なめこの味噌汁 ・フルーツ	・野菜入り焼肉 ・ポテトサラダ ・しいたけの味噌汁 ・フルーツ		・焼きそば ・フルーツ
午後 おやつ	・ばかうけ・牛乳	・バウムクーヘン・ミルク	・せんべい・お茶	★きな粉トースト・お茶		・せんべい・お茶
日付	13	14	15	⑬	17	⑬
午前 おやつ		・チーズおかし・お茶	・クッキー・お茶	・白い風船・お茶	・瀬戸しお・お茶	・ビスケット・お茶
昼 食	スポーツの日		・タラのホイル蒸し ・切干大根煮 ・道産子汁 ・フルーツ	・ポパイうどん ・ミックスフルーツ	・ハヤシライス ・パリパリ麺サラダ ・トマト・ブロッコリー ・フルーツ	・そぼろ丼 ・フルーツ
午後 おやつ			・りんごゼリー・ミルク	★焼き芋・ミルク	・バウムクーヘン・牛乳	・せんべい・お茶
日付	20	21	22	23	24	⑫
午前 おやつ	・ムーンライト・お茶	・海老の華・お茶	・ビスケット・お茶	・ココナッツサブレ・お茶	・味しらべ・お茶	・クッキー・お茶
昼 食	・ヒレカツ ・サラスパサラダ ・トマト ・厚揚げの味噌汁 ・フルーツ	・さんまみぞれ煮 ・もやしの中華和え ・ブロッコリー ・豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・照り焼きチキンオムレツ ・野菜のおかか和え ・ブロッコリー ・大根の味噌汁 ・フルーツ	・さばのたれ焼き ・切干大根サラダ ・トマト ・芋の子汁 ・フルーツ	・野菜たっぷりシチュー ・しらすのしぐれ煮 ・フルーツ	・ハンバーグサンド ・フルーツ ・牛乳
午後 おやつ	・ぱりんこ・お茶	・星たべよ・牛乳	・サラダせんべい・お茶	★スイートポテト・ミルク	・雪の宿・お茶	・せんべい・お茶
日付	27	28	29	⑩	31	
午前 おやつ	・ハッピーターン・お茶	・チーズおかし・お茶	・くるみ揚げ・お茶	・ぱりんこ・お茶	・くるみ揚げ・お茶	
昼 食	・だし巻き卵 ・野菜ソテー ・コーン納豆 ・大根の味噌汁 ・フルーツ	・タンドリーチキン ・コロコロサラダ ・ブロッコリー ・油揚げの味噌汁 ・フルーツ	・焼魚(鮭) ・すき焼き風煮 ・わかめの味噌汁 ・フルーツ	・きのこの炊き込みご飯 ・ほうれん草のおかか和え ・トマト ・豚汁 ・フルーツ	・スティック入りおでん ・タイ味噌 ・わかめの味噌汁 ・フルーツ	
午後 おやつ	・ばかうけ・ジョア	・カルシウムせん・お茶	・源氏パイ・牛乳	★りんごケーキ・ミルク	・ホームパイ・ミルク	

今月の目標 「食を見直して健康なうんちを出そう！」

涼しい秋風が吹き、心地よい季節になりました。
 実りの秋、食欲の秋の到来です。
 食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは豊かな感性や、
 味覚形成にとっても重要なことです。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ましょう！

朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



いただきます / ごちそうさま /



感謝の気持ちを込めて挨拶しましょう！

おひきせ

- ※ ○印はご飯のいらない日です。
- ※ 都合により献立を変更する場合があります。
- ※ ★印のついているところは手作りおやつです。
- ※ 昼食には毎日麦茶が出ます(牛乳の日以外)。

