



10月のきゅうしょくこんだて

認定こども園 長岡みのり幼稚園

2025.10

日にち	曜日	献立名	主な材料	栄養価	1. 2歳児 午前のおやつ	延長児の 午後のおやつ
				エネルギー たんぱく質 食塩相当量		
10月1日	水	ごはん・青菜と麩のみそ汁・鯖のソース煮・かぼちゃサラダ・カットゼリーシャインマスカット	米・麩・えのきたけ・小松菜/さば・しょうが/かぼちゃ・きゅうり・人参・ハム・ノンエッグマヨネーズ/マスカットゼリー	452kcal 16.8g 2.4g	バナナ	蒸しパン (ハムコーン)
10月2日	木	親子丼・キャベツと玉ねぎのみそ汁・フルーツサラダ	米・卵・鶏肉・玉ねぎ・人参・たけのこ・しいたけ・さやいんげん/キャベツ・玉ねぎ・油揚げ/りんご・バナナ・みかん・きゅうり・ヨーグルト・ノンエッグマヨネーズ	455kcal 19.5g 2.1g	オレンジ	かつぱ えびせん
10月3日	金	ふりかけごはん・はんぺんのすまし汁・豆腐つくね・ほうれん草の海苔和え・バナナ	米・ふりかけ/はんぺん・わかめ・えのきたけ/豚ひき肉・豆腐・人参・れんこん・ねぎ・しょうが/ほうれん草・もやし・人参・シーチキン・のり/バナナ	398kcal 17.4g 2.2g	星たべよ	安納芋 フライドポテト
10月6日	月	くりごはん・肉豆腐・キャベツとささみの和え物・月見デザート	米・くり/豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・えのきたけ・しらたき・さやえんどう/ささみ・もやし・キャベツ・人参・ごま/月見デザート	438kcal 20.8g 1.6g	白桃缶	ホットケーキ
10月7日	火	ごはん・里芋と大根のみそ汁・タンドリーチキン・白菜ときゅうりのサラダ・オレンジ	米/里芋・大根・油揚げ/鶏肉・にんにく・しょうが/ケチャップ/白菜・きゅうり・人参・ハム・とうもろこし・ノンエッグマヨネーズ/オレンジ	412kcal 17.5g 2.3g	バナナ	なんちゃって 肉まん
10月8日	水	食パン(いちごマーガリン)・手作りミートボールスープ・コンコンスナック・りんご	食パン・いちごマーガリン/鶏ひき肉・豚ひき肉・玉ねぎ・しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・春雨/れんこん・ごぼう・さつまいも・あおのり・ゆかり/りんご	392kcal 11.6g 1.3g	ひこうき ビスケット	おにぎり
10月9日	木	ごはん・ほうれん草と大根のすまし汁・タラのみそマヨ焼き・小松菜とわかめのサラダ・バナナ	米/ほうれん草・大根・えのきたけ/たら・ノンエッグマヨネーズ・パセリ/小松菜・わかめ・もやし・人参・シーチキン・ごま油・ごま/バナナ	389kcal 15.0g 2.0g	ミルメーク 牛乳	ポテコ
10月10日 秋の遠足	金	とりツナそぼろ丼・チンゲン菜と豆腐のスープ・ほうれん草のおかか和え・白桃フレッシュ(めばえひかり 給食あり)	米・シーチキン・鶏ひき肉・玉ねぎ・とうもろこし・しょうが/チンゲン菜・豆腐・とうもろこし/ほうれん草・えのきたけ・人参・かつお節/ももゼリー	441kcal 19.1g 1.8g	ハッピーターンミ ニ	たべっこ ベイベー
10月14日	火	ジャージャースパゲッティ・白菜と小松菜のおかか和え・フルーツ杏仁	ソフト麺・豚ひき肉・にんにく・しょうが・大豆・人参・玉ねぎ・しいたけ・テンメンジャン・ごま・きゅうり/白菜・小松菜・人参・シーチキン・かつお節/杏仁豆腐・ミックスフルーツ	435kcal 18.7g 1.8g	ひとくち せんべい	おにぎり
10月15日 誕生会	水	ポークカレー・きのこのスープ・きゅうりと大根のサラダ・手作りデザート	米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚肉・カレールウ・トマトピューレ・にんにく・しょうが/えのきたけ・しめじ・玉ねぎ・ベーコン・パセリ/きゅうり・大根・もやし・シーチキン・ごま油/ゼリーの素・白桃・みかん・黄桃・ホイップクリーム	475kcal 15.4g 2.3g	まめびよ いちご	サッポロポテト
10月16日	木	ごはん・麩のみそ汁・鶏肉のバーベキューソース・レンコンとひじきのサラダ・バナナ	米/星型麩・玉ねぎ・キャベツ/鶏肉・ケチャップ・にんにく/れんこん・人参・キャベツ・ひじき・ハム・ノンエッグマヨネーズ/バナナ	406kcal 17.4g 1.9g	ぼたぼた焼き	ベジたべる
10月17日	金	ごはん・豆腐と水菜のすまし汁・鰻のごまみそ焼き・切干大根とハムのサラダ・オレンジ	米/豆腐・水菜・人参/あじ・ごま/切干大根・ハム・人参・きゅうり・ごま油・ごま/オレンジ	386kcal 17.9g 1.9g	バナナ	野菜のチヂミ
10月20日	月	クロワッサン・具沢山野菜スープ・じゃがじゃこサラダ・ヨーグルト	クロワッサン/ウインナー・玉ねぎ・人参・大根・ブロッコリー・キャベツ/じゃがいも・ちりめんじゃこ・人参・きゅうり・ノンエッグマヨネーズ/ヨーグルト	401kcal 40.4g 1.6g	黄桃缶	おにぎり
10月21日	火	ごはん・しめじのみそ汁・かぼちゃひき肉フライ・ほうれん草の塩昆布和え・カットゼリーレモン	米/しめじ・玉ねぎ・油揚げ/かぼちゃ・豚ひき肉・玉ねぎ/もやし・ほうれん草・人参・ハム・塩昆布/レモンゼリー	421kcal 12.6g 1.9g	おやさい せんべい	きなこ マカロニ
10月22日	水	ごはん・キャベツのみそ汁・カレイの照り焼き・五目カレーきんぴら・バナナ	米/小松菜・えのきたけ・キャベツ/かれい/人参・つきこん・ピーマン・じゃが芋・豚肉・カレー粉//バナナ	392kcal 16.2g 2.3g	オレンジ	ぱりんこ ばかうけ
10月23日	木	中華丼・大根とささみのサラダ・秋のフルーツポンチ	米・白菜・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・きくらげ・豚肉・えび・たけのこ・にんにく・しょうが/大根・ささみ・きゅうり・人参・ごま/りんご・なし・白桃・みかん	480kcal 16.0g 1.9g	豆乳クッキー	ふラスク
10月24日	金	すき焼き風うどん・ブロッコリーサラダ・オレンジ	うどん・豚肉・しらたき・人参・玉ねぎ・白菜・焼き豆腐・ねぎ・しいたけ/ブロッコリー・キャベツ・人参・シーチキン/オレンジ	393kcal 17.7g 1.7g	バナナ	桃のケーキ
10月27日	月	ごはん・小松菜と油揚げのみそ汁・鮭の紅葉焼き・大根と水菜のサラダ・バナナ	米/小松菜・玉ねぎ・油揚げ/さけ・人参・とうもろこし・ノンエッグマヨネーズ/大根・きゅうり・水菜・ハム/バナナ	396kcal 17.6g 2.0g	ソフトサラダ	焼きじゃが
10月28日	火	ごはん・沢煮椀・鶏の胡麻焼き・ほうれん草のポン酢和え・チーズ	米/豚肉・人参・ごぼう・大根・ねぎ/鶏肉・しょうが・ごま/ほうれん草・人参・もやし/チーズ	384kcal 23.0g 2.3g	オレンジ	ミニピザまん
10月29日	水	切干大根入りピピンパ丼・キャベツのゆかり和え・フルーツミックスゼリー	米・豚肉・にんにく・しょうが/切干大根・もやし・ほうれん草・人参・ごま/キャベツ・人参・きゅうり・ハム/ゼリーあまおう・みかん・パイナップル・白桃	382kcal 13.9g 1.4g	ビスケット	蒸しパン (さつまいも)
10月30日	木	きのこごはん・ほうれん草と豆腐のみそ汁・豚肉の甘酢炒め・オレンジ	米・しめじ・まいたけ・人参・油揚げ・シーチキン/ほうれん草・豆腐・玉ねぎ/豚肉・レンコン・玉ねぎ・もやし・ピーマン・赤ピーマン・ケチャップ/オレンジ	391kcal 19.6g 2.4g	ジャム ヨーグルト	豆腐 パンケーキ
10月31日	金	レーズンパン・ミネストローネスープ・かぼちゃのグラタン・パンプキンパバロア	レーズンパン/人参・じゃが芋・玉ねぎ・ウインナー・トマト缶・ケチャップ/鶏肉・かぼちゃ・人参・ブロッコリー・玉ねぎ・薄力粉・豆乳・シチュールウ・チーズ/パバロア	467kcal 17.9g 2.4g	バナナ	おにぎり

～秋のおいしいたべもの～



さつまいも

ビタミン C、ビタミン E、食物繊維が豊富です。
またさつまいもを切った時に出てくる白い液体は「ヤラピン」という成分です。ヤラピンには整腸作用があるといわれ、さつまいもに含まれる食物繊維との相乗効果で便秘解消に効果的です。



きのこ類

きのこ類は、カルシウムの吸収を助けるビタミン D が豊富です。またきのこ類にはビタミン D の素であるエルゴステロールという物質が多く含まれ、日光に当てることでビタミン D に変化します。使う前に 1 時間ほど日光に当てると良いでしょう。きのこの下処理は風味を逃さないよう洗わないのが基本です。冷凍保存することで、うま味がさらにアップします♪



さんま
秋刀魚

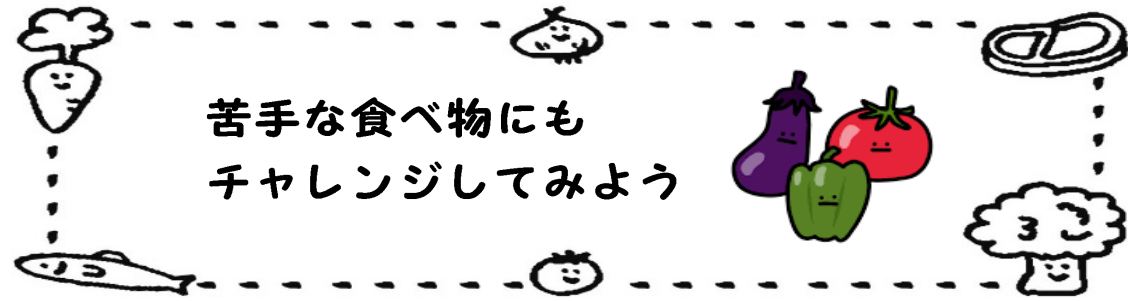
秋のさんまは、脂のり美味しくなります。
さんまの脂質には、必須脂肪酸と呼ばれる DHA や EPA が豊富に含まれています。どちらも体内で作ることができないため食事から摂ることが大切です。
※DHA…頭の回転を良くしたり、記憶力を高める働きがあります。
※EPA…さんまの皮の部分に多く、血液をサラサラにする働きがあります。



梨

水分を多く含み、手軽に水分補給ができます。また体内のナトリウムを排出してくれるカリウムが豊富に含まれ、高血圧予防やむくみ解消にも効果的です。冷やして食べることでより甘みを感じることができます♪

- ＊食材料の購入状況によっては、メニューが変わる場合もありますのでご了承ください。
- ＊給食の栄養価は、文部科学省の目標摂取基準に沿って作成しております。
- ＊おやつに関しては、厚生労働省の目標摂取基準に沿って作成しております。
- ＊アレルギーで食べられないものに関しては、担任を通して伝えください。



おうちではなかなか食べない野菜も、給食だと食べられるというお子さんも多いかと思います。園ではキャベツ、もやし、ほうれん草などが入るメニューが人気です。味付けはマヨネーズとしょうゆ、酢としょうゆとごま油などの組み合わせが人気です。給食では、キャベツとツナのサラダ・さつまいもサラダ・フルーツサラダ・フレンチサラダ・わかめとコーンのサラダ・大根ツナサラダ・ひじきとほうれん草の鉄サラダ・ツナマカロニサラダ・ポテトのさっぱり和え・海苔酢和え…など、みんなが残さず食べてくれる野菜メニューがたくさんあります。また、ツナやハムが入ると食べやすくなるようで、上記のメニューにはほとんど入っています。
気なるレシピ等ありましたら、担任を通してお気軽にお問い合わせください♪