

2025年 10月

献立表



木の実保育園

| 日付                  | 献立名                                                                  | おやつ<br>(◎は10時,○は午後おやつ)                | 材料名<br>(◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)                                                   |                                                                                |                                                                               | 補食              |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                     |                                                                      |                                       | 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                                                                    |                 |
| 01<br>水<br>15<br>29 | ご飯<br>鮭の幽庵焼き<br>コールスローサラダ<br>豆腐とわかめの澄まし汁<br>バナナ                      | ◎牛乳<br>○おふラスク<br>○牛乳                  | 米、三温糖、マヨドレ、<br>押麦、○三温糖、○焼酎                                                    | ◎牛乳、さけ、木綿豆<br>腐、かつお節、○牛乳、<br>○バター                                              | バナナ、キャベツ、にん<br>じん、ねぎ、生わかめ、<br>もやし、レモン果汁                                       | ゆかりおにぎり         |
| 02<br>木<br>16<br>30 | ご飯<br>豚肉と春雨の炒め物<br>大根と小松菜の味噌汁<br>みかん                                 | ◎牛乳<br>○プレーンケーキ<br>○牛乳                | 米、はるさめ、押麦、三<br>温糖、ごま油、○ホット<br>ケーキ粉、○三温糖                                       | ◎牛乳、豚肉(もも)、油<br>揚げ、白みそ、赤みそ、<br>いわし(煮干し)、○脱脂<br>粉乳、○バター、○牛乳                     | みかん、たまねぎ、だい<br>こん、にんじん、ピーマ<br>ン、こまつな、しょうが                                     | おかかおにぎり         |
| 03<br>金<br>17<br>31 | ★チキンポテトバーガー<br>かぶのスープ<br>グレープフルーツ                                    | ◎ヨーグルト<br>○中華おこわ<br>○牛乳               | ロールパン、じゃがい<br>も、パン粉、マヨドレ、<br>小麦粉、油、マーガリ<br>ン、三温糖、○もち米、<br>○油、○米、○ごま油、<br>○三温糖 | ◎ヨーグルト、鶏むね<br>肉、ベーコン、○豚ひき<br>肉、○牛乳                                             | グレープフルーツ、か<br>ぶ、たまねぎ、きゅう<br>り、かぶ・葉、にんじ<br>ん、○干ししいたけ、○<br>しょうが、○にんじん、<br>○たけのこ | ジャム入り<br>ホットケーキ |
| 04<br>土<br>18       | ケチャップチキンライス<br>キャベツスープ<br>オレンジ                                       | ◎牛乳<br>○焼き菓子<br>○せんべい<br>○牛乳          | 米、三温糖                                                                         | ◎牛乳、鶏むね肉、○牛<br>乳                                                               | オレンジ、たまねぎ、<br>キャベツ、にんじん、セ<br>ロリー、コーン缶、ピー<br>マン                                |                 |
| 06<br>月<br>20       | さんまのかば焼き丼<br>キャベツののり和え<br>さつま汁<br>グレープフルーツ                           | ◎牛乳<br>○高野豆腐のきなこミルク<br>○麦茶            | 米、さつまいも、小麦<br>粉、油、板こんにゃく、<br>三温糖、押麦、○三温糖                                      | ◎牛乳、さんま、豚肉<br>(ロース)、白みそ、赤み<br>そ、いわし(煮干し)、○<br>脱脂粉乳、○バター、○<br>きな粉、○凍り豆腐、○<br>牛乳 | グレープフルーツ、キャ<br>ベツ、にんじん、だいこ<br>ん、ねぎ、ごぼう、焼き<br>のり                               | わかめおにぎり         |
| 07<br>火<br>21       | ご飯<br>ささみの七味焼き<br>ほうれん草の納豆和え<br>きのこの味噌汁<br>みかん                       | ◎ヨーグルト<br>○ちんすこう<br>○牛乳               | 米、押麦、油、○三温<br>糖、○小麦粉、○油、○<br>黒糖                                               | ◎ヨーグルト、鶏ささ<br>身、挽きわり納豆、白み<br>そ、赤みそ、いわし(煮干<br>し)、かつお節、○牛乳                       | みかん、ほうれんそう、<br>えのきたけ、ねぎ、しめ<br>じ、にんじん、しょうが                                     | ゆかりおにぎり         |
| 08<br>水<br>22       | スパゲティ ナポリタン<br>野菜スープ<br>柿                                            | ◎牛乳<br>○マーカオ<br>○牛乳                   | スパゲティ、じゃがい<br>も、油、三温糖、○ホッ<br>トケーキ粉、○三温糖                                       | ◎牛乳、ベーコン、粉<br>チーズ、○牛乳                                                          | かき、たまねぎ、ピーマ<br>ン、こまつな、にんじん                                                    | ホットケーキ          |
| 09<br>木<br>23       | ★カレーライス<br>みかんサラダ<br>バナナ                                             | ◎牛乳<br>○あんバターサンド<br>○牛乳               | 米、じゃがいも、押麦、<br>小麦粉、三温糖、マーガ<br>リン、油、○食パン                                       | ◎牛乳、豚肉(ロース)、<br>○ねりあん、○バター、<br>○牛乳                                             | バナナ、キャベツ、たま<br>ねぎ、にんじん、きゅう<br>り、もやし、みかん缶、<br>りんご                              | おかかおにぎり         |
| 10<br>金<br>24       | ロールパン<br>鶏肉のマーメレード焼き<br>ブロッコリーとしらすのサラダ<br>★キャベツとえのきのすまし汁<br>グレープフルーツ | ◎ヨーグルト<br>○スイートポテト<br>○牛乳             | ロールパン、三温糖、ご<br>ま油、○片栗粉、○さつ<br>まいも、○三温糖                                        | ◎ヨーグルト、鶏もも<br>肉、かつお節、しらす干<br>し、○黒ごま、○生ク<br>リーム、○バター、○牛<br>乳                    | グレープフルーツ、ブ<br>ロッコリー、キャベツ、<br>えのきたけ、マーメレ<br>ード                                 | ジャム入り<br>ホットケーキ |
| 11<br>土<br>25       | 鶏丼<br>じゃがいもとキャベツの味噌汁<br>みかん                                          | ◎牛乳<br>○焼き菓子<br>○せんべい<br>○牛乳          | 米、じゃがいも、押麦、<br>三温糖                                                            | ◎牛乳、鶏むね肉、白み<br>そ、赤みそ、いわし(煮干<br>し)、○牛乳                                          | みかん、たまねぎ、キャ<br>ベツ、グリーンピース、焼<br>きのり                                            |                 |
| 月<br>27             | ごまご飯<br>酢豚<br>チンゲン菜スープ<br>柿                                          | ◎牛乳<br>○マカロニきな粉<br>○牛乳                | 米、じゃがいも、三温<br>糖、押麦、片栗粉、油、<br>ごま油、○マカロニ、○<br>三温糖                               | ◎牛乳、豚肉(もも)、黒<br>ごま、○きな粉、○牛乳                                                    | かき、たまねぎ、チンゲ<br>ンサイ、にんじん、たけ<br>のこ、ピーマン、干しし<br>いたけ、しょうが                         | わかめおにぎり         |
| 14<br>火<br>28       | 肉味噌めん<br>野菜炒め<br>オレンジ                                                | ◎ヨーグルト<br>○わかめおにぎり<br>○塩もみきゅうり<br>○牛乳 | 焼きそばめん、三温糖、<br>片栗粉、油、○米                                                       | ◎ヨーグルト、豚ひき<br>肉、ベーコン、赤みそ、<br>○牛乳                                               | オレンジ、キャベツ、ね<br>ぎ、にんじん、赤ピーマ<br>ン、ピーマン、○きゅう<br>り、○レモン果汁                         | ホットケーキ          |

\*3歳未満児は朝おやつの提供があります。  
\*★は各クラスのリクエストになります。  
\*今月の栄養価の平均値  
（乳児） エネルギー445kcal、たんぱく質19.6g  
（幼児） エネルギー561kcal、たんぱく質24.4g  
\*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。  
\*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。  
\*8日はうさぎ組・こうま組は芋ほり遠足です。



10月の食育 みて！さわって！やってみよう！

7日・・・ほうれん草の納豆和え作りをみてみよう（1才）  
9日・・・さつまいもの皮を剥いてみてみよう（5才）  
10日・・・スイートポテト作り（幼児）  
21日・・・ほうれん草の納豆和え作りをみてみよう（2才）



# 食育だより



木の実保育園 2025年10月

栄養士 成岡 彩香

実りの秋、食欲の秋です。一年中で、食べ物が一番おいしい季節です。

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、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の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たいですね。



## 10月献立おすすめレシピ さんまのかば焼き丼

### ◆材料

(大人2人・子供1人分)

|            |      |
|------------|------|
| ご飯         | 400g |
| さんま(3枚おろし) | 2匹   |
| 小麦粉        | 30g  |
| 油(揚げ油)     | 適量   |
| ★醤油        | 25g  |
| ★砂糖        | 20g  |
| ★みりん       | 10g  |
| ★水         | 45g  |

### ◆作り方

- ①★の調味料を合わせて加熱し、タレを作る。
- ②フライパンに油を熱し、さんまに小麦粉をまぶして揚げる。
- ③①のタレに②のさんまをサッとくぐらせる。

### ◆ポイント

- ◎さんまの代わりにいわしなどでも作れます。
- ◎タレを漬ける時間を延ばすことで味の濃さを調整できます。



## 目に良い食べ物は？



10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC** 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)



## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

