



献立予定表

給食だより

目 標

ごはんとおかず、かわりばんこに食べよう。



2025.10

月		火			水		木		金		
ちゅうりっぷ組のおやつ（9：30）											
1  牛乳 ヨーグルト		2 麦茶 バナナ		3 麦茶 ビスケット		4 ひじきのつくね やまがきあ 山吹和え しる みそ汁		5 あきさけ 秋鮭のホイル焼き や キャベツとツナのサラダ たまご 卵スーフ		6 カレーライス たまご ゆで卵 サラダ ふくしんづ 福神漬け 	
6 牛乳 ふかし芋		7 麦茶 ヨーグルト		8 麦茶 りんご		9 麦茶 源氏パイ		10 麦茶 スティックパソ		11 ミロ	
13 牛乳 ヨーグルト		14 麦茶 野菜せんべい		15 麦茶 みかん		16 麦茶 せんべい		17 麦茶 かりんとう		18 麦茶 かりんとう	
6 ちゃんこうどん ほうれん草の ゴマ味噌和え ミニゼリー むぎちや 麦茶 わ わかめおにぎり		7 い きのこ入り メンチカツ こんさい 根菜サラダ しる みそ汁  げんじ 源氏パイ		8 とりにく 鶏肉のオムライス あ もの ブロッコリーの和え物 しる みそ汁 き きなこのスノーボール		9 はっぱうさい 八宝菜  み ささ身とトマトの ちゅうかあ 中華和え チーズ き ボンデケーキ		10 チキンライス さんま たつたあ 秋刀魚の竜田揚げ やさい 野菜スーフ き オールレーズン			
13 スポーツの日 		14 おうごん 黄金餅のチャップ やさい 野菜サラダ スープ  こうやどうふ 高野豆腐スリ		15 ちくさたまご 干草卵 ちくわとキャベツの あ もの 和え物 しる みそ汁  か かぼちゃパソ		16 おやこどん 親子丼 こまつな 小松菜のナムル風 ふう みそ汁 ヤクルト まがりせんべい		17 あき えんがい ほいく 秋の園外保育 			
20 ラーメン すのもの 酢の物  ぎょうざ むぎちや 麦茶 わ ゆかりおにぎり		21 ミートボール やさい いそあ 野菜の磯和え コンソメスープ  ミロ おにぎりせんべい		22 ツナのポールフライ かぶとじゃこのサラダ スープ しらたまだんご 白玉団子		23 いも はん さつま芋ご飯 てばなな 手羽中と野菜の煮物 やさい れんこんとコーンのサラダ  ブルーベリーヨーグルト かりんとう		24 ビビンバ ワカメスープ ベビーシュー き いちごジャムクッキー			
27 あんかけパスタ コールスロー バナナ むぎちや 麦茶 わ ちまきおにぎり		28 カレーコロッケ あ もの キャベツの和え物 しる みそ汁  き こつぶっこ		29 さば しおや 鯖の塩焼き ごもく 五目きんぴら ぐだくさん 具沢山みそ汁 しる ケーキ  げんじ 源氏パイ		30 くり はん 栗ご飯  とりにく 鶏肉と豆腐の煮物 とうふ 小松菜の こまつな おかか和え き ゼリー		31 クリームシチュー パンネのグラタ ロールパン  き さつまいもパン			

さつまいもの栄養

皮をむいて食べている人が多いと思いますが、皮は実の方よりも栄養があり、歯を強くするカルシウムや歯茎の腫れや歯周病に効果的なビタミンCが多く含まれています。皮も一緒に食べて、無駄なく栄養を摂りましょう。

栄養たっぷりのきのこ

食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れたものです。きのこを食べることで、便通も良くなります。また、カリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するとも言われています。

*毎週火曜日はお弁当箱の日です。今月は7日、14日、21日、28日です。忘れないようお願いいたします。