

10月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	水		マカロニグラタン、酢の物、みそ汁、果実	かりんとう饅頭、牛乳	豆乳 パン	ご飯
2	木	お点前	魚の磯辺揚げ、春雨の酢の物、ぎょうざ風スープ	ココアブラウニー、豆乳	牛乳・リッツ	ご飯
3	金		タンドリーチキン、コールスローサラダ、清し汁、果実	ごまスキムクッキー、牛乳	牛乳・せんべい	ご飯
4	土		鶏飯、ちくわと野菜の煮物、果実	お菓子・牛乳	牛乳・ビスコ	ご飯
5	日					
6	月		秋のクリームシチュー、チンゲン菜のサラダ、果実	お月見風スイートポテト、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
7	火		魚のちゃんちゃん焼き、ゆかり和え、みそ汁、果実	じゃこトースト、豆乳	牛乳・クラッカー	ご飯
8	水	英語	すき焼き風、焼きなす入り和え物、清し汁	おからと人参のケーキ、牛乳	牛乳・ビスケット	ご飯
9	木	お点前	魚のアングレーズ、ブロッコリーのおかか和え、みそ汁	フルーツヨーグルト	豆乳・果物	ご飯
10	金		野菜たっぷりキッシュ、酢の物、コーンスープ	フライドポテト、牛乳	牛乳・パン	ご飯
11	土		チャンポン、和え物、果実	パン・牛乳	牛乳・ビスコ	中華麺
12	日					
13	月					
14	火		魚のおろし煮、和え物、しらすスープ	プリン	牛乳・コーンフレーク	ご飯
15	水	リトミック(未満児)	おにぎり、唐揚げ、のりじゃが、みそ汁、果実	レモンケーキ、牛乳	牛乳・果実	ご飯
16	木	お点前	ホイコーロー、春雨の酢の物、かき玉汁、果実	カレー肉まん、牛乳	豆乳・クラッカー	ご飯
17	金		つくねバーグ、ごぼうサラダ、清し汁	カルシウムおにぎり、お茶	牛乳、サブレ	ご飯
18	土		スパゲティーミートソース、野菜スープ、果実	パン、牛乳	牛乳・ビスコ	スパゲティー
19	日					
20	月		ハヤシライス、甘酢野菜、果実	ジャムサンド、牛乳	牛乳・ビスケット	ご飯
21	火	お弁当日 太陽スポーツ	お弁当の準備をお願いします	焼き芋、牛乳	豆乳・クラッカー	お弁当日
22	水	英語	鶏肉の照り焼き、ナムル、みそ汁	きな粉マカロニ、牛乳	牛乳・リッツ	ご飯
23	木	お点前	飛竜頭、小松菜とパプリカの和え物、けんちん汁	チーズポテト、牛乳	豆乳 ふかし芋	ご飯
24	金		筑前煮、さっぱりサラダ、みそ汁、果実	豆乳もち、お茶	牛乳・パン	ご飯
25	土		スタミナ丼、胡麻和え、果実	お菓子、牛乳	牛乳・ビスコ	ご飯
26	日					
27	月		肉じゃが、野菜の昆布和え、コンソメスープ、果実	手作りミニメロンパン、飲むヨーグルト	豆乳、ちりめん	ご飯
28	火		魚のかば焼き、ひじきサラダ、みそ汁、果実	ヨーグルトムース	牛乳・パン	ご飯
29	水	ハロウィンパーティー わくわくおやつ	チキンカレー、ドレッシングサラダ、果実	ハロウィンクッキー、牛乳	豆乳・クラッカー	ご飯
30	木	お点前	フィッシュボール、酢の物、清し汁、果実	ぜんざい、お茶	牛乳・果実	ご飯
31	金	クリーン作戦 (ひまわり)	豚肉の竜田揚げ、和風スパゲティーサラダ、春雨スープ、果実	かぼちゃ饅頭、豆乳	牛乳・ビスケット	ご飯

1ヶ月の平均値

エネルギー	539kcal	カルシウム	286mg
タンパク質	19.1g	鉄分	2.2mg
脂質	167.1g	塩分相当量	1.4g



食育だより



令和7年10月

おにぎりにぎにぎ



～大ちゅうりっぷ組～

今日のおやつのおにぎりは、自分で作るよ！みんな上手ににぎにぎできました♪



みて！
できた！



おにぎりにぎにぎ～♪ ぎゅ～！ぎゅ～！



手作りふりかけレシピ

のり・・・適量
ごま・・・適量
かつお節・・・適量

↑の材料を
ビニール袋に
入れて、袋の上から
もみもみもみ・・・
ふりかけの完成！

おうちでも
子どもと一緒に
作ってみて
ください♪

のり、ごま、かつお節をもみもみして、手作りふりかけの完成♪ 自分でにぎったおにぎり、おいしいね～★

ほうざい保育園のコンポスト



コンポストとは？

枯れ葉や野菜・魚などの有機物を微生物の働きによって発酵・分解させて肥料をつくる容器のことです。



給食を作るとき
に出た野菜くず
やいりこを



コンポストに
入れて



かきまぜる。
数日たつと
土の中で
分解され、
肥料になり
ます。

給食で出たゴーヤとメロンの
種を植えたよ！

できた
肥料を
使ったよ



コンポストに入れた
かぼちゃの種から
芽がでました。

～↓種を植えて、10日後。芽が出てきました～



～↓種を植えて、20日後。どんどん成長中～



9月のパティシエさん

