



令和7年度

10月の献立予定表



日	曜	献立名	乳児のおやつ	午後のおやつ
1	水	大豆バーグ きゅうりの酢の物	牛乳 果物	※ 栗蒸しパン ミルク
2	木	豆腐の中華煮 蒸し焼売 味付け海苔	牛乳 菓子	※ ミルク餅 菓子
3	金	ハヤシライス	牛乳 菓子	※ ミルク 菓子
4	土	お弁当		
6	月	【誕】 さつま芋ご飯 鶏のから揚げ もやしと油揚げの酢の物 果物	お茶 菓子	※ ケーキ
7	火	すき焼き風煮 納豆 きゅうりの昆布和え	ヨーク 菓子	ミルク 菓子
8	水	赤魚のムニエル 青菜のおひたし 厚揚げの味噌汁	牛乳 果物	※ じゃが餅 牛乳
9	木	ロールパン マカロニグラタン ミネストローネ	牛乳 菓子	ミルク 菓子
10	金	酢豚 ツナとほうれん草の卵焼き もやしの味噌汁	牛乳 菓子	ヨーグルト
11	土	お弁当		
13	月	スポーツの日		
14	火	きつねうどん 野菜のかき揚げ	ヨーク 菓子	ミルク 菓子
15	水	三色丼 澄まし汁	牛乳 果物	※ ホットケーキ
16	木	〈日本の郷土食 北海道〉 チャンチャン焼き 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁 チーズ	牛乳 菓子	ミルク 菓子
17	金	園外保育（手作りお弁当をお願いします）		おやつセット
18	土	お弁当		
20	月	高野豆腐の卵とじ ひじきナムル キャベツの味噌汁	牛乳 菓子	※ うどんかりんとう
21	火	竹輪の磯部揚げ バンサンス 里芋の味噌汁	ヨーク 菓子	ミルク 菓子
22	水	マーボー豆腐 青菜の胡麻和え 若布スープ	牛乳 果物	マカロニあべかわ
23	木	ジャムサンド ハムピカタ オニオンスープ	ヨーグルト	ミルク 菓子
24	金	◎カレーライス 魚肉ソーセージ	牛乳 菓子	※ ソフトゼリー
25	土	お弁当		
27	月	ミートスパゲティ コンソメスープ	牛乳 菓子	ミルク 菓子
28	火	じゃが芋のそぼろ煮 マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	ヨーク 果物	ミルク 菓子
29	水	タンドリーチキン 麩の味噌汁 ブロッコリーのおかか和え	牛乳 菓子	※ ピザトースト
30	木	親子丼 じゃが芋のカレーソテー 豆腐の味噌汁	お茶 菓子	※ 五平餅 お茶
31	金	鯖の蒲焼 切り干し大根 たまねぎの味噌汁	牛乳 菓子	※ ポップコーン



- ・ 今月の季節の献立は、栗蒸しパン、さつま芋ご飯、チャンチャン焼きです。
- ・ 16日は、日本の郷土食、北海道の「チャンチャン焼き」です。
- ・ ◎印の24日はカミカミデーです。ふじ、すみれ組はもち麦混ぜご飯の日です。



10月の給食だより

実りの秋を味わいましょう

さわやかな秋晴れ、外遊びが心地よい季節になりましたが、10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。
元気いっぱい体を動かした後は、食欲が増してきます。秋の味覚を味わい健やかな毎日を過ごしましょう。

知って得する 食の知恵袋

米を食べる

秋は、新米が出回る季節です。この機会に、米の歴史や栄養、おかずとのバランス、米にまつわる問題などについて考えてみましょう。

●米の歴史

稲作は中国から日本へ伝わり、弥生時代中ごろまでには東北地方まで広がったと考えられています。湿度の高い日本の気候は、米づくりに適していたでしょう。

●米の栄養とおかずとのバランス

エネルギー源となる炭水化物と、体をつくるためのたんぱく質の両方が含まれ、脂質の少ない食材です。理想的な食事の目安は、「ご飯6割、主菜・副菜を合わせたおかずを4割」と覚えておくといよいでしょう。

●米の消費量は減少傾向

食事のことを「ごはん」と呼ぶように、米は日本人の食文化の中心にあり、自給率が非常に高い食材です。しかし、時代とともに進む食の多様化などから、消費量が60年前の約1/2にまで減少しています。

昨今の米不足もあり、今後、安定的に食べていくためには対策を講じなければなりません。一般家庭でできることは、消費量を減らさないよう「米を食べる」ことでしょう。園でも、子どもたちに米を大好きになってもらう献立づくりを心がけていきたいと思っています。



日本の郷土食

鮭などの魚と野菜を焼いて味噌などで調理した日本の郷土料理
北海道の漁師町の名物料理である。チャンチャン焼きは、
2007年に農林水産省の主催で選定された農山漁村の郷土料理
100選で、北海道を代表する料理です

