

2025年 10月 献立表

なるせ保育園(未満児)

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前			1	牛乳 ハッピーターン	2	牛乳 ビスケット	3	牛乳 塩せんべい	4	牛乳 醤油せんべい		
昼食			御飯・大根みそ汁 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物（里芋） 梨		御飯・豆腐汁 赤魚の幽庵焼き 炒り豆腐 キウイフルーツ		バターロール 秋のシチュー きのこ煮 オレンジ		焼肉丼 油揚げのみそ汁 南瓜のバター醤油煮 バナナ			
午後			牛乳 きな粉のフレンチトースト		牛乳 クリームブッセ		牛乳 みたらしおにぎり		牛乳 おかし			
午前	6	牛乳 ホームパイ	7	牛乳 塩せんべい	8	牛乳 白い風船	9	牛乳 塩せんべい	10	牛乳 醤油せんべい	11	牛乳 ビスケット
昼食	みそ煮込みうどん うさぎハンバーグ 十五夜デザート		御飯・坦々風ミルクスープ たららのバター醤油焼き ちくわの炒め煮 梨		御飯・タコライス たまごスープ 豆腐の中華とろみ煮 バナナ		御飯・納豆汁 ぶりのから揚げ 小松菜の煮浸し 梨		トマトハヤシライス ブロッコリーツナ和え キウイフルーツ		焼きそば ワントンスープ チーズ バナナヨーグルト	
午後	牛乳 さつま芋御飯		牛乳 さつまいもクレープ		牛乳 フライドポテト		牛乳 さつま芋チップス		牛乳 ブルーベリータルト		牛乳 おかし	
午前	13	スポーツの日	14	牛乳 源氏パイ	15	牛乳 塩せんべい	16	牛乳 クッキー	17	牛乳 醤油せんべい	18	牛乳 塩せんべい
昼食	スポーツの日		黒醤油ラーメン 春巻き りんごゼリー		おにぎり（おにぎりデー） 豚汁 さばの塩麴焼き ブロッコリー バナナ		御飯・かぶのみそ汁 照り焼きチキン きのこのケチャップ炒め 梨		カレーライス・秋 コールスロー キウイフルーツ		ほうとう風うどん チキンカツ バナナ	
午後			牛乳 ハリハリゆかり御飯		りんごジュース おかし		牛乳 きな粉蒸しパン		牛乳 非常食用ビスコ		牛乳 おかし	
午前			20	牛乳 白い風船	21	牛乳 塩せんべい	22	牛乳 お米せんべい	23	牛乳 ビスケット	24	牛乳 醤油せんべい
昼食	みそちゃんぽんラーメン シュウマイ イエローピーチ		御飯・けんちん汁 ほっけの塩焼き 納豆和え 柿		御飯・豆腐みそ汁 豚かつ（デミグラス） ブロッコリーのごま煮 オレンジ		御飯・五目みそ汁 カレイの煮つけ 筑前煮 バナナ		クロワッサン ビーフシチュー キャベツのこんそめ煮 梨		えびレタスチャーハン チキンスープ おかか里芋バター 柿	
午後	牛乳 わかめ鮭御飯		牛乳 おやつ小魚・ミニ肉まん		牛乳 スティックパイ		牛乳 ホットケーキ（キャラメル）		牛乳 五平餅		牛乳 おかし	
午前	27	牛乳 クッキー	28	牛乳 塩せんべい	29	牛乳 ばかうけ	30	牛乳 かりんとう	31	牛乳 塩せんべい	☆10月の栄養価☆ エネルギー：481Cal たんぱく質：20.5g 脂質：16.8g カルシウム：288g 塩分：1.5g	
昼食	鮭のクリームパスタ 人参のスープ コーンブロッコリー キウイフルーツ		牛丼 なめこみそ汁 切干大根の旨煮 梨		御飯・キャベツのみそ汁 とり天 わかめサラダ オレンジ		御飯・麴のすまし汁 さけの西京焼き マカロニサラダ キウイフルーツ		ナン ハロウィンカレー ブロッコリーごまサラダ ハロウィンデザート ジュース			
午後	牛乳 しらすおにぎり		牛乳 スイートポテト		牛乳 たい焼き		牛乳 フルーチェ苺		牛乳 元気ヨーグルト			

夏の暑さも和らぎ、秋らしくなってきましたね！秋は「スポーツの秋」「読書の秋」と言われるように何をするにもよい季節です。そして何といても「食欲の秋」「実りの秋」です。この時期はおいしい食べ物ものがたくさん出回ります。今が旬のおいしい秋の味覚を感じ、運動もしっかりして、元気な体を作りましょう。

2日🍵豆腐の日
6日🍵十五夜メニュー
10日🍵目の愛護デー・トマトの日
15日🍵おにぎりデー
（おにぎりの用意をよろしく願いいたします。）
29日🍵鶏肉の日
31日🍵誕生日会🍰・ハロウィン

🍁十五夜🍁
今年の十五夜は、10月6日です。「中秋の名月」とも呼ばれ、十五夜は一年の中で一番きれいなまん丸の満月が見れる日です。
月をかたどった丸い団子と魔除けの力があるとされるススキを供えるのが一般的です。
また、秋の収穫を祝う行事でもあり、「芋名月」とも言われています。

🎃ハロウィン🎃
10月31日のハロウィンは、ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すと言われています。
ハロウィンの飾りとして欠かせないのが、かぼちゃをくり抜いて目鼻を作り、中にろうそくを立てた「ジャック・オ・ランタン」魔除けの役目を果たすと言われています。
このモチーフにちなみ、ハロウィンには、かぼちゃの料理やお菓子を食べて楽しむのが風習になりました。
かぼちゃは甘みがあり、ビタミンAが豊富に含まれています！

目にいいものを👁️
10月10日は「目の愛護デー」です。
今は子どももスマホやゲームにふれる時間が増えています。時間を区切って使うことはもちろんですが、下記の物など目にいい食材を食べてみて下さい！

目の働きをよくする
＜ビタミンA＞

ほうれん草、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、レバー

疲れ目をいたわる
＜アントシアニン＞

ブルーベリー、紫いも、ぶどう、赤きゅうり

視力低下を防ぐ・目の疲れを回復する
＜ビタミンB群＞

豚肉、鰯の煮いし、大豆、とうもろこし、干しいたけ、切干大根

* 物資の都合により内容を変更する場合があります。