

2025年 10月

予定献立表

つくしんぼ保育園

月	火	水	木	金	土
		1 胚芽ご飯 チキンのさっぱり煮 春雨ナムル マカロニスープ 果物 ピザボテト	2 胚芽ご飯 魚の照り焼き ピーマンの細切り炒め 豆腐の味噌汁 果物 ふむふむ EM牛乳	3 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト じゅーしーおにぎり	4 鮭じゃこご飯 ウインナーのケチャップ煮 大根の梅肉和え とうろ昆布汁 果物 ホットケーキ カルゲン
6 タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 じゃこトースト EM牛乳	7 胚芽ご飯 サバの味噌煮 大根の豚肉炒め 青菜の味噌汁 果物 フルーツヨーグルト	8 胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ ひじきともやしのサラダ オニオンスープ 果物 アガラサー EM牛乳	9 胚芽ご飯 チキンのトマト煮 ゴーヤチャンプルー そうめん汁 アイスクリーム スコーン 豆乳	10 食パン ハンバーグ キャベツサラダ クリームシチュー 果物 おにぎり (ツナみそ)	11 ハヤシライス スティック胡瓜 豆苗スープ 果物 園内研修
13  スポーツの日	14 もずく丼 ブロッコリーのおかか和え ゆし豆腐 果物 きなこトースト EM牛乳	15  おべんとう お誕生日ケーキ (パウンドケーキ) オレンジジュース	16 胚芽ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き くーぶいりちー 冬瓜の味噌汁 果物 おかずパン EM牛乳	17 ミートスパゲッティ 温野菜サラダ 中華風コンスープ 果物 鮭おにぎり	18 胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ アーサ汁 果物 アメリカンドッグ ココア豆乳
20 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 ツナコーントースト EM牛乳	21 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ブロッコリー炒め 豚汁 果物 フルーツポンチ	22 胚芽ご飯 チキンの味噌漬け焼き ごまじゃこサラダ 豆苗スープ 果物 シリアルクッキー 豆乳	23 胚芽ご飯 松風焼 きんぴら炒め 小松菜の味噌汁 果物 もずくひらやちー	24 胚芽ご飯 白身魚の磯焼き カボチャサラダ 麩の清まし汁 果物 プリン リッツサンド	25 胚芽ご飯 肉じゃが もずく和え 椎茸スープ 果物 ハッシュボテト りんごカルゲン
27 納豆ご飯 人参しりしりー ちむしんじ 果物 カルシウムパン EM牛乳	28 胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き ポテトサラダ きこの清まし汁 果物 ぼーぼー 豆乳	29 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き ひじき炒め なめこの味噌汁 果物 くずもち	30 胚芽ご飯 鮭の西京焼き パパイア炒め 豆腐の清まし汁 果物 おいも蒸しパン EM牛乳	31  お化けカレーライス 春雨サラダ 卵スープ 果物 ハロウィンカップケーキ ぶどうジュース	



実りの秋、旬な食べ物を沢山食べよう！



※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	水	手羽元 ロースハム ベーコン ピザ用チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ごま油 マカロニ ハッシュポテト	にんにく しょうが 緑豆春雨 人参 もやし 胡瓜 玉ねぎ 果物
2	木	赤魚 豚肩ロース 絹ごし豆腐 スキムミルク 生クリーム EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 片栗粉 三温糖 麩	生姜 ピーマン 人参 もやし タケノコ わかめ ねぎ 果物
3	金	三枚肉 かまぼこ 豚ガラ 沖縄豆腐 ツナ 固形ヨーグルト	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	玉ねぎ 人参 ねぎ 胡瓜 小松菜 干し椎茸 しめじ
4	土	鮭 しらす デリカウインナー 卵 普通牛乳	精白米 三温糖 ホットケーキミックス	ねぎ 大根 胡瓜 とろろ昆布 しめじ 果物
5	日			
6	月	合挽肉 プロセスチーズ ベーコン しらす ピザ用チーズ EM牛乳	精白米 油 食パン マヨネーズ	玉ねぎ レタス トマト とうもろこし キャベツ 人参 パセリ 果物
7	火	鯖 豚バラ肉 油揚げ プレーンヨーグルト	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖	大根 人参 こんにゃく 干し椎茸 小松菜 えのき 果物 バナナ リンゴ 黄桃缶 みかん缶
8	水	豚挽肉 沖縄豆腐 ツナ ベーコン 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 三温糖 ごま油 ちびんミックス	人参 玉ねぎ しめじ ニラ 干ヒジキ もやし 胡瓜 果物
9	木	鶏モモ正肉 卵 ポーク アイススクリーム EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 そうめん(乾) 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 ホールトマト にんにく 生姜 ゴーヤー もやし
10	金	合挽肉 卵 鶏モモ正肉 普通牛乳 ツナ	食パン パン粉 油 三温糖 じゃがいも 精白米	玉ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 コーン 果物 焼きのり
11	土	牛肩ロース ベーコン	精白米 三温糖	玉ねぎ 人参 エリンギ 胡瓜 しめじ 果物
12	日			
13	月			
14	火	豚ひき肉 削り節 ゆし豆腐 きな粉 EM牛乳	精白米 ごま油 三温糖 食パン 無塩バター	もずく ピーマン コーン 人参 ブロッコリー キャベツ ねぎ
15	水	卵 普通牛乳	ホットケーキミックス 三温糖 無塩バター	アンパンマンオレンジジュース
16	木	ホキ チキアギー ポーク デリカウインナー EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん マヨネーズ 油 ホットケーキミックス	刻み昆布 干し椎茸 こんにゃく 人参 ニラ 冬瓜 わかめ ねぎ 果物 パセリ
17	金	合挽肉 卵 鮭フレーク	スパゲッティ(乾) 無塩バター マヨネーズ 片栗粉 精白米 油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ コーン ねぎ 果物 青菜フレーク
18	土	豚肩ロース 卵 ロースハム 絹ごし豆腐 ココア豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん マカロニ マヨネーズ アメリカンドッグ	玉ねぎ 生姜 人参 胡瓜 コーン アーサ 果物
19	日			
20	月	沖縄豆腐 豚挽肉 ツナ ピザ用チーズ EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 食パン マヨネーズ	人参 長ねぎ ニラ 大根 わかめ ねぎ
21	火	赤魚 デリカウインナー 豚バラ肉	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 三温糖 無塩バター	ブロッコリー しめじ 人参 にんにく 大根 玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸 ねぎ バナナ リンゴ 黄桃缶 みかん缶
22	水	鶏モモ正肉 しらす ベーコン 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 ごま油 ホットケーキミックス 無塩バター チョコクリスピー	人参 胡瓜 白ごま 豆苗 しめじ 果物
23	木	鶏ひき肉 木綿豆腐 豚肩ロース 油揚げ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 薄力粉	玉ねぎ しらたき ごぼう 人参 ニラ いりごま 小松菜 えのき 果物 もずく ニラ
24	金	ホキ ロースハム プリン クリームチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 マカロニ マヨネーズ おつゆ麩 リッツクラッカー イチゴジャム	青のり かぼちゃ 胡瓜 えのき 干し椎茸 わかめ ねぎ 果物
25	土	豚肩ロース 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 三温糖 片栗粉 ハッシュポテト	玉ねぎ 人参 しらたき もずく 胡瓜 干し椎茸 ねぎ 果物
26	日			
27	月	ひきわり納豆 卵 豚レバー 豚肩ロース スキムミルク 生クリーム EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 じゃがいも 食パン 三温糖	のり佃煮 人参 ピーマン 玉ねぎ にんにく ねぎ 果物
28	火	ホキ プロセスチーズ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん マヨネーズ ちびんミックス	すりごま 人参 胡瓜 コーン えのき しめじ わかめ ねぎ 果物
29	水	鶏モモ正肉 油揚げ 絹ごし豆腐 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 タピオカ 芋くず 黒砂糖粉	塩麹 干ヒジキ キャベツ 人参 しらたき 干し椎茸 なめこ わかめ ねぎ 果物
30	木	鮭 ツナ 絹ごし豆腐 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ホットケーキミックス	生姜 ババイヤ 玉ねぎ 人参 ピーマン えのき わかめ ねぎ 果物 さつまいも
31	金	豚肩ロース ツナ 卵 普通牛乳	精白米 じゃがいも 油 ごま油 片栗粉 ホットケーキミックス ココア粉 チョコチップ オレオクッキー	玉ねぎ 人参 緑豆春雨 もやし 胡瓜 わかめ ねぎ アンパンマンぶどうジュース

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。



まだまだ太陽の日差しが強い今日この頃ですが、朝夕は気持ちよい風が吹くようになり、時折「秋」を感じられるようになってきました。秋と言えば「食欲の秋」お魚やキノコなど旬な食材が美味しく頂ける季節です。沖縄はまだまだ暑いので、旬な食材を沢山食べて栄養をたっぷり取りましょう。早寝早起き・しっかり朝ご飯を食べて登園しましょう！ご協力よろしくお願いいたします😊



シャリーチエ
クッキング



食欲の秋 ということに、秋は一年の中で最も食べ物が美味しい季節。たくさんの食べ物が旬を迎えることから、**実りの秋**とも呼ばれます。旬を知り味わうことは、子供たちが食に興味をもち、食べることの楽しさを知ってもらうことから**食育**にもつながります。豊かな心と健康な体を育むため、美味しく栄養たっぷりの秋の旬を積極的に取り入れてみませんか？



**秋に旬の食べ物が
多いのはなぜ？**

野菜・果物

夏に太陽の日差しをたっぷり浴びることや、冬を越える準備をすることから、**栄養分と旨味が蓄えられる**ため、旬のものが多くなります。

魚

秋は、**越冬や産卵に備え栄養を蓄える**ので、一年の中で最も脂が乗る時期。そのため、秋に食べ頃を迎える魚が多くなります。

**旬の食べ物は、
環境に優しい？**

今はハウス栽培などにより、様々な食べ物を1年中手に入れることが出来ます。ハウス栽培は暖房の使用や輸送により、地球温暖化の原因にもなるCO₂を排出してしまいます。一方で旬の食べ物は、自然の気候の中で育ち、身近な地域で販売されるため、**エネルギーの使用量が少なく済みます**。旬の食べ物を食べることは、**環境への負担を減らす**ことにつながります。

★収穫が
楽しみです★
お米の苗植



園の食育目標	
各クラスの食育目標は全体的な計画に基づいてⅢ期 10月～12月の目標を記載しています。	
5歳児 ひまわり組	・正しいマナーを身につける。できるだけ多くの種類の食物をとり楽しんで食事や間食をする。
4歳児 さくら組	・感謝の持ちをもちながら最後の一粒まで食べられるように声を掛けたり、きれいに完食できることを一緒に喜んだりする。
3歳児 ゆり組	・様々な食品を進んで食べる ・箸とスプーンを併用して自分で食べる。 ・箸の正しい使い方を少しずつ身につけて箸を使って食べる。
2歳児たんぽぽ組	・苦手な物も頑張って食べる。
1歳児ちゅうりっぷ組	・苦手な物や皿に残った物も頑張って集めて食べようとする。
0歳児 もも組	(1歳～1歳3カ月未満)・様子を見て2回食に移行する。
(月齢別の食育目標)	(1歳3カ月～2歳未満)・手づかみや指でつまんで自分で食べようとする。