

# 2025年 10月 予定献立表

この花ナーサリ・この花KidsRoom

日曜	時間帯	献立名	材料名		
			黄		赤
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 水	昼食	麦ごはん 鶏肉のこまみそ焼き 切干大根炒め みそ汁（とうがん・えのき） くだもの	米、押麦 油	鶏肉、みそ 豚肉、こんぶ みそ	いりごま 切り干したいこん、こんにゃく とうがん、えのきだけ、ねぎ 梨
	おやつ	牛乳 シュガーラスク	バター（乳）、食パン（小麦）	牛乳	
02 木	昼食	くりごはん 赤魚の煮つけ 菜の花のサラダ お月見わん汁 ゼリー	米、くり、もち米 ごまドレッシング（ごま・卵） うどん（小麦） ゼリー	あかうお うずらの卵	しょうが なのはな、コーン、にんじん ねぎ
	おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ（お団子風）	牛乳 豆腐 ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	牛乳 豆腐	
03 金	昼食	焼きとり丼 白菜とハムのサラダ みそ汁（大根・えのき） チーズ	米 マヨネーズ（ノンエッグ）	鶏肉、のり 赤ハム（鶏・豚・大豆・乳） みそ ハビーチーズ（Fe・Ca）	たまねぎ、きぬさや、しょうが はくさい、きゅうり、にんじん たいこん、えのきだけ
	おやつ	いなり寿司（2歳児～） むりかけおにぎり（0～1歳児）	米 米、ふりかけ（魚・ごま）	油揚げ	
04 土	昼食	麦ごはん ピザパーグ きんぴらごぼう 白菜スープ みかん缶	米、押麦 パン粉（小麦） 油	牛豚合びき肉、チーズ（乳）、牛乳、卵 豚肉	たまねぎ、ピーマン、にんじん ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん はくさい、コーン、にら みかん
	おやつ	お好み焼き	小麦粉、油、マヨネーズ（ノンエッグ）	豚肉、卵、あおのり	キャベツ、ねぎ
06 月	昼食	大豆入りカレライス キャベツとササミのサラダ くだもの	米、じゃがいも、油 ごまドレッシング（ごま・卵）	豚肉、大豆 ささ身	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり オレンジ
	おやつ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 牛乳、卵 ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	牛乳 牛乳、卵	
07 火	昼食	麦ごはん チキンの照り焼き 肉（ゆが 豆腐すまし汁（わかめ） くだもの	米、押麦 じゃがいも、油	鶏肉 豚肉 豆腐、わかめ	にんにく たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん ねぎ バナナ
	おやつ	ひじきごはん	米	ひじき	いりごま
08 水	昼食	中華あんかけ丼 わかざきのかレー天ぷら みそ汁（豆腐・えのき） くだもの	米、ごま油、片栗粉 小麦粉、油	豚肉 わかさぎ、卵 豆腐、みそ	はくさい、にんじん、だけのこ、しいたけ、さくらげ えのきだけ、ねぎ みかん
	おやつ	焼きいも チーズ	さつまいも	ベビーチーズ（Fe・Ca）	
09 木	昼食	あわごはん ササミフライ 昆布イリチー みそ汁（じゃが芋・小松菜） パイント缶	米、きび パン粉（小麦）、小麦粉、油 油 じゃがいも	卵、とりささみ 豚肉、こんぶ みそ	にんじん、こんにゃく こまつな パイナップル
	おやつ	牛乳 支那そばチャンブルー	牛乳 ツナ缶 沖縄そば、油	牛乳 ツナ缶	たまねぎ、にら
10 金	昼食	麦ごはん 鮭のみそ焼き 野菜炒め みそ汁（とうがん・しめじ） くだもの	米、押麦 油	さけ、みそ 豚肉 みそ	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン とうがん、しめじ オレンジ
	おやつ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 食パン（小麦）	牛乳	ブルーベリージャム
11 土	昼食	焼きそば ごま塩おにぎり ほうれんそうの白和え 豚汁 カルシウムウエハース	焼きそば麵（小麦・大豆）、油 米 ごま油 ウエハース（乳・卵・小麦・大豆）	豚肉 豆腐 豚肉、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン いりごま ほうれんそう だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ
	おやつ	バナナ けんまい棒			バナナ
14 火	昼食	きのこごはん ちくわ磯辺揚げ 大根とわかめの中華和え ゆし豆腐汁 くだもの	米 小麦粉、油 ごま油	鶏肉 ちくわ、卵、あおのり わかめ 豆腐、みそ	しめじ、えのきだけ、にんじん、しいたけ だいこん、きゅうり ねぎ 梨
	おやつ	牛乳 蒸しカステラ（黒糖）	強力粉（小麦）、黒糖	牛乳 牛乳	
15 水	昼食	沖縄そば ごまじゃこサラダ くだもの	沖縄そば（小麦・大豆） ごま油	豚三枚肉、豚だし骨、かまぼこ（大豆） しらす干し	ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、いりごま みかん
	おやつ	おにぎり（しらす・わかめ）	米	しらす干し	
16 木	昼食	お誕生日会（お弁当）			
	おやつ	乳酸菌飲料 ドーナツ	ドーナツ（小麦・卵・乳・大豆）	乳酸菌飲料（乳）	

\* 園行事、給食材料等の都合により 献立を変更することがあります  
 \* 新規アレルギー発症予防のため、園で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします

# 2025年 10月 予定献立表

この花ナーサリ・この花KidsRoom

日曜	時間帯	献立名	材料名		
			黄	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 金	昼食	愛ごはん 魚大ひら ひじき入り野菜炒め みそ汁(だいこん・わかめ) くだもの	米、押麦 小麦粉、油 油	キング、卵 揚げ豆腐、豚肉、ひじき みそ、わかめ	キャベツ、もやし、にんじん、にら だいこん オレンジ
	おやつ	牛乳 おからバナナマフィン	牛乳 卵、牛乳、おから	牛乳 卵、牛乳、おから	バナナ、レモン
18 土	昼食	チャーハン 豚肉の野菜巻きフライ はるさめサラダ 中華スープ もち缶	米、油 油、パン粉(小麦)、小麦粉 はるさめ、ごま油 ごま油	豚肉 豚肉、卵	たまねぎ、ミックスベジタブル にんじん、いんげん にんじん、きゅうり はくさい、えのきだけ、いりごま もち
	おやつ	おにぎり(さけ・ごま)	米	さけ	いりごま
20 月	昼食	スペアティーミートソース 胚芽食パン コールスローサラダ きのことわかめのスープ チーズ	スペアティ(小麦)、オリーブ油 全粒粉パン マヨネーズ(ノンエッグ)	牛豚合びき肉 わかれ チーズ(乳)	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、ピーマン、にんにく キャベツ、にんじん たまねぎ、しめじ、えのきだけ
	おやつ	牛乳 黒糖ほうろう	牛乳 牛乳、卵	牛乳 牛乳、卵	
21 火	昼食	あわごはん 鮭フライ(味噌だれ) ひじきとれんこんの炒め煮 みそ汁(はくさい・えのき) みかん缶	米、きび パン粉(小麦)、油、小麦粉 ごま油	さけ、卵、みそ 豚肉、大豆、ひじき みそ	いりごま れんこん、にんじん、いんげん はくさい、えのきだけ みかん
	おやつ	昆布おにぎり	米	こんぶ、かつお節	
22 水	昼食	愛ごはん 筑前煮 揚げようざ みそ汁(もずく・ねぎ) くだもの	米、押麦	鶏肉 もずく、みそ	だいこん、にんじん、れんこん、たけのこ、いんげん ねぎ バナナ
	おやつ	牛乳 マーブルケーキ	牛乳 牛乳、卵、脱脂粉乳	牛乳	
23 木	昼食	三色そぼろ丼 プロッコリーと大豆のサラダ みそ汁(豆腐・えのき) くだもの	米、油、ごま油 マヨネーズ(ノンエッグ)	豚ひき肉、鶏ひき肉 大豆 豆腐、みそ	ほうれんそう、にんじん、しょうが プロッコリー、にんじん えのきだけ、ねぎ みかん
	おやつ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 コーンフレーク(乳・大豆)	牛乳	
24 金	昼食	麦ごはん 納豆 麩チャンブルー(キャベツ) 千草焼き けんちんみそ汁 くだもの	米、押麦 麸、油 さといも	納豆、のり 豚肉 卵 揚げ豆腐、みそ	キャベツ、もやし、にんじん、にら ほうれんそう、にんじん、しいたけ だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ オレンジ
	おやつ	牛乳 コロッケ	牛乳 油、コロッケ(小麦・乳・大豆)	牛乳	
25 土	昼食	牛丼 切干大根のツナ和え みそ汁(豆腐・しめじ) フルーツ缶	米、油 ごま油	牛肉 ツナ缶 豆腐、みそ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、こんにゃく、しょうが きゅうり、にんじん、切り干し大根 しめじ みかん
	おやつ	乳酸菌飲料 バナナケーキ	乳酸菌飲料(乳) 卵、牛乳、脱脂粉乳	乳酸菌飲料(乳) 卵、牛乳、脱脂粉乳	バナナ
27 月	昼食	あわごはん 牛肉のすき焼き風煮 蒸ししゅうまい みそ汁(とうがん・しめじ) くだもの	米、きび	牛肉、揚げ豆腐 しゅうまい(小麦・乳・豚・大豆・鶏・ごま) みそ	はくさい、にんじん、こんにゃく、ほうれんそう、良ねぎ とうがん、しめじ オレンジ
	おやつ	牛乳 ワインードッグ	牛乳 ワインードッグ(乳・鶏・豚)	牛乳 ワインードッグ(乳・鶏・豚)	
28 火	昼食	愛ごはん マー婆豆腐 マカロニサラダ みそ汁(わかめ・えのき) くだもの	米、押麦 油、片栗粉 マヨネーズ(ノンエッグ)、マカロニ	豆腐、牛豚合びき肉 わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、にんじん、コーン、さゅうり たまねぎ、えのき バナナ
	おやつ	おにぎり(手作りぶりかけ) チーズ	米	しらす干し、こんぶ、かつお節、あさり ベビーチーズ(Fe・Cal)	いりごま
29 水	昼食	あわごはん さばのみそ煮 とうがんウブジー <sup>新</sup> さつまいち バイン缶	米、きび 油、片栗粉 さつまいち	さば、みそ 豆腐、ポーク(乳)、豚肉 みそ、油揚げ(大豆)	しょうが とうがん、にんじん、いんげん しめじ、ねぎ パイナップル
	おやつ	プリン レーズンパン	プリン(乳・卵) レーズンパン(小麦・乳・大豆)		
30 木	昼食	オムライス ゆで野菜サラダ ナゲット ボトフスープ くだもの	米、油、片栗粉 ごまドレッシング(ごま・卵) 油	卵、鶏もも肉 チキンナゲット(小麦・卵・乳・大豆・鶏肉) ワインナー(乳・鶏・豚)	たまねぎ、ミックスベジタブル プロッコリー、カリフラワー、にんじん だいこん、キャベツ、にんじん りんご
	おやつ	牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳 ホットケーキミックス(小麦・乳・大豆)、バター(乳)、粉糖	牛乳 卵、牛乳、脱脂粉乳	かぼちゃ
31 金	昼食	きつねうどん チキンのから揚げ ほうれん草のごま和え くだもの	うどん(小麦) 小麦粉、油 ごま油	なると(大豆)、油揚げ(大豆) 卵、鶏肉	ねぎ にんにく ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま みかん
	おやつ	クファジューシー	米	豚肉、ひじき	にんじん、にら、しいたけ

\* 園行事、給食材料等の都合により献立を変更することがあります

\* 新規アレルギー発症予防のため、園で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします



# きゅうしょくだより

令和7年10月  
この花ナーサリ  
この花KidsRoom

日中の暑さはまだ残るものの、少しずつ涼しい日も増え、秋らしい季節になってきました。実りの秋、食欲の秋。食べ物がおいしくなる季節です。給食でも旬の食材を使ったメニューを子ども達に提供していきたいと思います。

## ～旬の食材を上手に使おう～

旬の食材には「栄養価が高い」「うまいが濃い」「鮮度がよい」など、うれしい要素がたくさんあります。旬の食材を食べることは体に良いだけでなく、四季を感じ心を豊かにしてくれて、食卓での会話も弾みますよね。これから季節は、さけやさんま、きのこ、さつまいも、柿、梨、ぶどうなどがおいしくなります。今が旬の食材を楽しみましょう。



## ～好き嫌いがあるときは・・・？～

子どもは食べ物の香りや味、食感にも敏感です。特に野菜は苦手な子どもも多いですよね。

野菜が苦手な原因は主に3つあり、①苦味・辛味がある、②繊維が多くて噛みにくい、③独特な食感のものが多い、ということがあげられます。給食ではお野菜を食べやすくするために、①よく炒める（煮る）、②だしを使う、③風味や香りの強い食材と組み合わせる、などを実践しています。よく炒める（煮る）と野菜の甘みが出ると同時に野菜のクセが抜け、柔らかく食べやすくなります。だしを使うと風味も豊かになって味わいが増します。それでも気になるときは、ツナ缶、コーン缶、かつおぶしなど風味のある食材に頼ってみたり、好きな味付けを探してみたり。

園の食事でもお野菜、特に旬の野菜などはその時期にしか提供しないものもあり、慣れるまでに時間がかかるのが現状です。ですがみんなと一緒に食べるからおいしい！という喜びも給食でしか味わえない経験だと思っています。少しでもおいしく食べられるよう日々工夫しながらお食事を提供していきたいです。

## ～10月6日は「十五夜」～

お月見行事である「十五夜」は旧暦8月15日のことで、空が澄みわたり最も月が美しく見えるため「中秋の名月」とも呼ばれます。お月見ではお団子を供えて作物の収穫に感謝し、これから実るもの豊作を祈願します。

園のお月見会は10月2日に行います。残念ながら園では誤嚥防止のためお団子を提供できませんが、子どもたちはみんなで小麦粉粘土を使ってお団子づくり体験をします。おやつにはお月見にちなんだおやつを提供予定です。夜にはきれいなお月様が見られますように・・・。