

献立表

2025年10月

日	曜	献立	午後おやつ	材料名
				黄 赤 緑
				熱力になるもの 血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの
1	水	ご飯、チキンの照り焼き 千切り大根イリチー なめこ汁、果物(オレンジ)	●フルーツヨーグルト ●ビスケット	米(精白米) 砂糖 切こんにやく、油 ●ヨーグルト(無糖)
2	木	お芋ご飯、●魚のマヨみそ焼き、ひじき炒め 麸のすまし汁、果物(バナナ)、●牛乳	●チーズコーン チヂミ	米(精白米)、さつまいも ●マヨネーズ、こんにゃく、砂糖 麸(焼)ふ
3	金	●ガパオライス、●ごぼうのマヨサラダ 大根ともやしスープ、果物(オレンジ)	●いちごジャム サンド ●牛乳	米(精白米)、きび糖 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 ○食パン ●牛乳
4	土	牛肉みそ汁、さつまいものみそ汁 果物(オレンジ)	ココアホットケーク	米(精白米)、油、砂糖 さつまいも ホットケーク粉、砂糖、メープルシロップ 豆乳
6	月	●月見うどん、里芋の煮物 おはぎ、●牛乳	鶏そぼろおにぎり いりこ	ゆでうどん さとひき、砂糖 米(もち米) 米(七分つき米)
7	火	ご飯、●魚フライ・タルタルソースがけ 白菜のツナあえ、厚揚げのみそ汁 果物(バナナ)	タンナファクルー ●牛乳	米(精白米) 油、●マヨネーズ、○パン粉、小麦粉 砂糖 白菜 小麦粉、厚揚げ ●牛乳
8	水	お弁当会	●スイートポテト 春巻き ●牛乳	さつまいも、揚げ油、春巻の皮、砂糖 ●牛乳
9	木	キーマカレー、ほうれん草のナムル わかめスープ、果物(梨)	りんご蒸しパン ●牛乳	米(精白米) ごま油 片栗粉 ホットケーク粉、油、砂糖 豆乳 ●牛乳
10	金	ご飯、ハニーマスタードチキン ●ジャーマンポテト、押し麦スープ 果物(りんご)	●コカシュガー トースト ●牛乳	米(精白米) ちちもじ肉 じゃがいも、油 押麦 ○食パン、グラニュー糖 ●牛乳
11	土	生姜焼き丼、なすのみそ汁 果物(バナナ)	きなこクッキー	米(精白米)、油、砂糖 豚肩ロース 米(もも)、甘みそ 小麦粉、油、砂糖 きなこ、豆乳
14	火	ご飯、辛くない鶏チリ、●春雨サラダ 中華スープ、果物(バイン)	●豆腐クッキー ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖、揚げ油 はるさめ、砂糖、ごま油 ホットkeeク粉、砂糖 ●牛乳
15	水	ご飯、サバのゆかり焼き、●人参りしりー 小松菜の味噌汁、果物(柿)	●チーズスコーン ●牛乳	米(精白米) さば ●卵、ツナ(油漬缶) とうふ(木綿豆腐)、米(もも)、甘みそ ホットkeeク粉 ●牛乳
16	木	ご飯、豚とサツマイモの甘煮 ●ひよこ豆サラダ なすのみそ汁、果物(梨)	おからプラウニー ●牛乳	米(精白米) さつまいも、砂糖、ごま油 ●シーザードレッシング 小麦粉、アーモンドマーガリン、砂糖 豆乳、おから ●牛乳
17	金	●沖縄そば、たまなーちゃんぶるー ●プリン	●あげばん ●牛乳	ゆで沖縄めん、砂糖 油、砂糖 ●ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖 きなこ ●牛乳
18	土	もずく丼、じゃがいものみそ汁 果物(りんご)	梅おにぎり	米(精白米)、砂糖 じゃがいも 米(もも)、甘みそ 米(七分つき米)



金城こども園

栄養士：高良 茜

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜	献立	午後おやつ	材料名
				黄 赤 緑
				熱力になるもの 血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの
20	月	麦ご飯、鶏肉のマーマレード焼き ●おからサラダ、大根ときのこのスープ 果物(りんご)	●チュモッパ風 おにぎり	米(精白米)、押麦 とり肉(若鶏もも、皮付) じゃがいも、●マヨネーズ、砂糖 おから
21	火	青菜ご飯、サバのみそ煮、きんぴらごぼう ゆし豆腐、果物(柿)	●チョコチップ カップケーキ ●牛乳	米(精白米) 砂糖 こんにゃく、ごま油、砂糖 ●牛乳
22	水	ご飯、レバニラ炒め キャベツとわかめのごま酢あえ コーンスープ、果物(バナナ)	くず餅 ●牛乳	米(精白米) 砂糖、ごま油、砂糖 ●牛乳
23	木	ご飯、ハンバーグ、大根サラダ さつまいもスープ、果物(オレンジ)、●牛乳	ぜんざい かんぱん	黒砂糖、押麦、グラニュー糖 ●牛乳
24	金	ふりかけご飯 ●鶏のから揚げ、たこさんワインナー ●コールスローサラダ ●ポタージュスープ お誕生日ケーキ、ショア	カレー ポップコーン ●牛乳	米(精白米) ●バイン粉、油、砂糖 ●マヨネーズ ●牛乳 豆乳
25	土	そぼろ丼、白菜のみそ汁 果物(バナナ)	オレンジゼリー	米(精白米)、砂糖 ●牛乳(ひき肉) 米(もも)、甘みそ 砂糖 ●牛乳
27	月	グリンピースご飯、●チキンピカタ ●チップドサラダ、豆乳スープ、果物(梨)	豆腐たこ焼き	米(精白米) 小麦粉、油 ●ごまドレッシング 豆乳
28	火	ご飯、●白身魚のバターしょうゆ焼き クーピーリチー、からし菜みそ汁 果物(バナナ)	よもぎ ホットケーク ●牛乳	赤魚 ●マーガリン 油、砂糖 ●牛乳
29	水	玄米ご飯、●ちくわのカレーマヨ焼き ●豚玉キャベツ炒め もやしと厚揚げのみそ汁、果物(柿)	●お麸ラスク ●牛乳	活ちわく 豚肩ロース、●卵 豆乳 ●牛乳
30	木	●ロールパン ●かぼちゃグラタン、温野菜サラダ ●ウインナーのスープ ハロウィンカップケーキ	お芋チップ ●牛乳	●ロールパン カボチャ、小麦粉、●パン粉、油 和風ドレッシング ●ウインナー 豆乳 紅芋、さつまいも、油 ●牛乳
31	金	春雨丼、中華風きゅうりのたたき ワカメのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	ちんぴん ●牛乳	はるさめ、砂糖、油 ●牛乳 豚肩ロース 米(もも)、甘みそ 小麦粉、黒砂糖、油、砂糖 ●牛乳

十五夜ってなに？

お月見は、秋の夜にお月様を眺めて楽しむ日本行事です。
特に、「十五夜」と呼ばれる日のお月様は一年の中で

一番きれいに見えると言われています。
この日は、秋の収穫を感謝してお月様に
だんごや野菜、ささみをお供えします。
まんまとのお団子は月を見立てて、ススキは稻の代わりや
魔よけを意味します。
お家でもお団子やすすきを飾って、お月様にありがとうございます。

みんな大好き沖縄そば♪

10月17日は「沖縄そば」の日です。
昔は、「そば」となるのは、そば粉で作られる麺だけで、
沖縄そばは小麦粉で作られているので「そば」とは呼べませんでした。
そこで、沖縄の人たちが立ち上がり申請を行って、
昭和53年10月17日に正式に「沖縄そば」と認められました。
そこから、「沖縄そばの日」ができました。
金城こども園では、沖縄の食文化を守るためにできた
記念日(10/17)の給食で沖縄そばを提供します。

お箸選びのポイントと正しい持ち方

子どもの小さな手に合ったもの、持ちやすいやしいものがお箸選びのポイントになります。
お箸の長さの目安としては、親指と人差し指で指広げた長さの1.5倍くらいです。
素材は竹などの滑りにくい素材のものがいいでしょう。

