



平均栄養摂取量（土曜日を除く）	
エネルギー	477kcal
たんぱく質	16.6g
脂 質	15.1g
食 塩	1.8g

2025年10月

おおのみち保育園

日 ／ 曜	献 立 名	主な材料名			午前おやつ 午後おやつ
		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	
1 ・ 15 (水)	ごはん ・ かじきの竜田揚げ ほうれん草のナムル じゃが芋のみそ汁	米、食パン 8枚切り、 じゃが芋、油、片栗粉、マ ヨドレ、砂糖、ごま油	煮干だし汁、かじき、ツナ 水煮缶、米みそ（淡色辛み そ）、白ごま（いり）、調 製豆乳、牛乳	もやし、ほうれん草、人 参、きゅうり、長ねぎ、生 姜、カットわかめ	牛乳 ビスケット 豆乳 ツナサンド
2 ・ 16 (木)	ごはん ・ マーボー豆腐 ブロッコリーのごま和え きのこのスープ	米、砂糖、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、かに かまぼこ、米みそ（淡色辛 みそ）、白すりごま	柿、人参、ブロッコリー、 長ねぎ、玉ねぎ、えのき 茸、椎茸、にら、生姜	麦茶 せんべい 麦茶 柿 せんべい
3 ・ 17 (金)	ごはん ・ 豚肉のゆずみそ炒め 五目きんぴら 白菜のすまし汁	米、米粉、さつま芋、黒砂 糖、油、砂糖、ごま油	かつお・昆布だし汁、豚肉 （小間切れ）、調製豆乳、 絹ごし豆腐、米みそ（淡色 辛みそ）、白ごま（いり）	玉ねぎ、人参、白菜、しめ じ、蓮根、ピーマン、ゆず 果汁、干し椎茸、生姜、 カットわかめ	豆乳 クラッカー 豆乳 黒糖米粉蒸しケーキ
4 ・ 18 (土)	2種のおにぎり ・ 切干し大根の煮物 じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、砂糖	煮干だし汁、鶏もも肉、油 揚げ、米みそ（淡色辛み そ）、黒ごま（いり）	人参、切り干しだいこん、 干し椎茸	麦茶 菓子
6 ・ 20 (月)	ごはん ・ 鶏肉の香味焼き 大根とツナの煮物 小松菜のみそ汁	米、さつま芋、砂糖、油、 ごま油	煮干だし汁、鶏もも肉、か つお・昆布だし汁、ツナ油 漬缶、調製豆乳、米みそ （淡色辛みそ）	大根、人参、長ねぎ、えの き茸、玉ねぎ、小松菜、生 姜	麦茶 せんべい 豆乳 スイートポテト
7 ・ 21 (火)	ごはん ・ 鮭のピカタ風 にんじんとキャベツのサラダ かぶのスープ	米、米粉、普通春雨、片栗 粉、油、オリーブ油、砂 糖、お麴	鮭、豚ひき肉、ハム（東 新）、かにかまぼこ、牛乳	人参、クリームコーン缶、 白菜、かぶ、チンゲン菜、 キャベツ、長ねぎ、生姜、 干しぶどう	牛乳 お麴ラスク 麦茶 肉団子スープ
8 ・ 22 (水)	とん汁うどん ・ かぼちゃの甘煮 ぶどうゼリー	干しうどん、米、里芋、砂 糖	かつお・昆布だし汁、豚肉 （小間切れ）、米みそ（淡 色辛みそ）、ツナ油漬缶、 油揚げ	大根、人参、ごぼう、長ね ぎ、ホールコーン缶、玉ね ぎ、干し椎茸	麦茶 ビスケット 麦茶 カレーピラフ
9 ・ 23 (木)	コンソメライス クリームシチュー ひじきとキャベツのサラダ	米、じゃが芋、無塩バ ター、小麦粉、油、マヨド レ	牛乳、鶏もも肉、だいたず 煮缶詰、しらす干し、ペー コン（東新）、花かつお、 調製豆乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、 ホールコーン缶、ブロッコ リー、しめじ、きゅうり、 ひじき	豆乳 せんべい 麦茶 しらすおかかおにぎり
10 ・ 24 (金)	ごはん ・ 豆腐ボール ほうれん草のきのこ和え 大根のみそ汁	米、食パン 6枚切り、 油、マーガリン、砂糖、片 栗粉	煮干だし汁、木綿豆腐、鶏 ひき肉、米みそ（淡色辛み そ）、花かつお、牛乳	ほうれん草、大根、ホールコー ン缶、えのき茸、人参、玉ね ぎ、ピーマン、長ねぎ、カッ トわかめ、青のり、バナナ	麦茶 果物(バナナ) 牛乳 青のりトースト
11 ・ 25 (土)	そぼろ丼 ・ なめこのみそ汁 みかん缶	米、油、砂糖、片栗粉	煮干だし汁、鶏ひき肉、米 みそ（淡色辛みそ）	みかん缶、人参、玉ねぎ、 なめこ、長ねぎ、干し椎茸	麦茶 菓子
14 ・ 28 (火)	ミートソースパスタ ・ チンゲン菜のスープ ヨーグルト	スパゲティ、米、さつま 芋、砂糖、油	牧場の朝 ヨーグルト、豚 ひき肉、黒ごま（いり）、 粉チーズ	ホールトマト缶詰、玉ね ぎ、トマトピューレ、エリ ンギ、チンゲン菜、人参、 ホールコーン缶	麦茶 せんべい 麦茶 さつま芋御飯
27 (月)	鶏ごぼうごはん ・ 里芋のみそ煮 ほうれん草のすまし汁	米、里芋、油、砂糖	生揚げ、鶏もも肉（皮付 き）、米みそ（淡色辛み そ）	りんご、大根、ほうれん 草、人参、舞茸、ごぼう、 長ねぎ、だいこん（葉）、 干し椎茸	麦茶 せんべい 麦茶 果物(りんご) 菓子
29 (水)	ごはん ・ さばの南蛮漬け 青のりポテト もやしのみそ汁	米、じゃが芋、米粉、油、 砂糖、片栗粉	煮干だし汁、さば、調製豆 乳、生揚げ、絹ごし豆腐、 米みそ（淡色辛みそ）、牛 乳	玉ねぎ、もやし、人参、プ ルーン、ピーマン、青の り、カットわかめ	牛乳 クラッカー 豆乳 プルーンの米粉ケーキ
30 (木)	ごはん ・ 豚肉のカレー風味焼き 納豆あえ さつま芋のみそ汁	米、さつま芋、油	煮干だし汁、豚肉（小間切 れ）、挽きわり納豆、米み そ（淡色辛みそ）、調製豆 乳	小松菜、キャベツ、玉ね ぎ、人参、切り干しだいこ ん、万能ねぎ、きざみのり	豆乳 ビスケット 麦茶 お楽しみお菓子バイキング
31 (金)	ケチャップライス ・ 照り焼きミートボール みかんサラダ コーンクリームスープ	米、米粉、油、マヨドレ、 砂糖、片栗粉、さつま芋、 オリーブ油	調製豆乳、豚ひき肉、白ご ま（いり）	玉ねぎ、クリームコーン缶、キャベ ツ、みかん缶、かぼちゃ、きゅうり、 人参、ホールコーン缶、ひじき、焼き のり、みかん缶（液汁）、干し椎茸	麦茶 せんべい 豆乳 ハロウィン蒸しパン

☆食材の納入状況によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

🍎 今月のくだものは「かき・りんご」を予定しています 🍎



給食だより

給食室 さわのい

日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。これから寒い冬が来るのに備えて、体に栄養を蓄えようと食欲が増してきます。旬の食材には栄養も豊富です。秋の美味しい食べ物をたくさん食べて元気に過ごしていきましょう。

10月31日は☆ハロウィン☆

保育園ではイベント食を予定しています！お楽しみに♪



スプーン、正しく持てるかな？



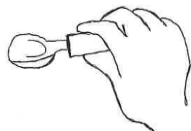
保育園では麺類やケーキ以外はスプーンを使用しています。

園の子どもたちも「いただきます」「ごちそうさま」や食具の持ち方が上手になってきました☆これからスプーン使う練習をしていくお友だちもいるので、改めて振り返ってみましょう。

①上から握る、手の平握り（1歳頃）

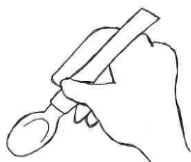


②下から握る、指握り（2歳頃）



反対の手をお皿に添えることを一緒に教えると効果的です！

③えんぴつ握り（2歳後半頃）



指先の動きの分化や力が必要になります。手首の回転が上手になると、次第にスプーンの柄の下を持つようになります。

★月齢はあくまで目安です！！

個人差もありますので、月齢・年齢にこだわらず、全体の発達をみるのが大切です。"食べることが楽しい""スプーンで食べたい！"という気持ちを大切にしていきたいですね♪

9月の食育の様子



つくしぐみ
さつま芋や蓮根に
触れました。

どんぶりぐみ
袋にサラダの食
材と調味液を入
れてモミモミ…
美味しい！



れんこんに触れ
ました！
指が入るくらい
大きな穴！



ちゅうりっぷぐみ
ラップでおにぎ
りを作ったよ！



スープだって
注げるよ！

