



# こいだてひょう

2025年10月

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

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
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 ピスケット 豆乳 ツナサンド
2 ・ 16 (木)	ごはん マーぼー豆腐 プロッコリーのごまあえ 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、プロッコリー、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、切り干したいこん、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、お麸	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、干しうどろ	牛乳 お麸ラスク 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 ピスケット 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、だいす水煮缶詰、しらす干し、ベーコン（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、プロッコリー、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、エリング、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、ブルーン、ピーマン、青のり、カットわかめ	牛乳 クラッカー 豆乳 ブ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、切り干したいこん、万能ねぎ、きざみのり	豆乳 ピスケット 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

🍎 今月のくだものは「かき・りんご」を予定しています 🍎

☆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。



# 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♪



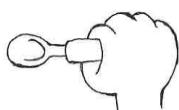
スプーン、正しく持てるかな？



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ってくると、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、全体の発達をみると大切です。”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。

どんぐりぐみ  
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！



ちゅうりつぐみ  
ラップでおにぎ  
りを作ったよ！



スープだって  
注げるよ！