10月のこんだて

令和7年10月1日　上長渕保育園

日	曜日	10時のおやつ（3歳未満時のみ）	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	15時のおやつ	栄養価	3歳未満児	3歳以上児
1 15	水	豆乳	玄米ご飯 さけのちゃんちゃん焼き さつまいも煮 豆腐とわかめのすまし汁 果物	精白米 玄米 有塩バター 三温糖 調合油 さつまいも	ぎんざけ 甘みそ 木綿豆腐 削り節 魚肉ソーセージ 鶏卵	キャベツ りょくとうもやし たまねぎ にんじん 生しいたけ くだもの	アメリカンドック 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質	520 Kcal 19.1ｇ 17.8 ｇ	581 Kcal 20.8ｇ 18.8 ｇ
2 16	木	牛乳	ラーメン 揚げシュウマイ きゅうりのナムル スティックチーズ	中華めん ごま油 調合油 三温糖 精白米	焼き豚 鶏卵 なると シュウマイ プロセスチーズ 淡色辛みそ	ほうれんそう 長ねぎ きゅうり	みそ焼きおむすび 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質	509 Kcal 18.2ｇ 15.7 ｇ	561 Kcal 18.9ｇ 15.2 ｇ
3	金	豆乳	栗ご飯 かじきの甘辛しょうが焼き 切り干し大根煮 まいたけと油揚げの味噌汁 果物	精白米 くり いりごま 薄力粉 調合油 三温糖	めかじき さつま揚げ 油揚げ 淡色辛みそ 調整豆乳 ゼラチン	しょうが 切干しだいこん にんじん さやいんげん まいたけ くだもの	豆乳きなこプリン おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	495 Kcal 18.7ｇ 11.5 ｇ	546 Kcal 20.1ｇ 10.8 ｇ
4 18	土	牛乳	チキンピラフ マカロニサラダ 野菜たっぷりスープ 果物	精白米 有塩バター 調合油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	鶏ひき肉 ロースハム ベーコン しらす干し プロセスチーズ	たまねぎ にんじん コーン缶 キャベツ きゅうり くだもの	じゃこトースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質	491 Kcal 16.9ｇ 17.9 ｇ	544 Kcal 17.7ｇ 18.6 ｇ
6	月	牛乳	お月見うどん れんこんシャキシャキ和え 果物	ゆでうどん 三温糖 調合油 マヨネーズ さつまいも 片栗粉	若鶏もも 油揚げ 削り節 鶏卵 ベーコン	えのきたけ 生しいたけ にんじん ほうれんそう 長ねぎ くだもの	みたらしポテト 牛乳 お月見メニュー	エネルギー たんぱく質 脂質	504 Kcal 15.4ｇ 15.9 ｇ	554 Kcal 15.9ｇ 16.1 ｇ
20	月	牛乳	焼き肉丼 キャベツのゆかり和え なすと油揚げの味噌汁 果物	精白米 押麦 調合油 三温糖 片栗粉 せんべい	ぶたロース 油揚げ 淡色辛みそ	たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン にんじん キャベツ くだもの	ヨーグルト おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	513 Kcal 19.5ｇ 14.8 ｇ	534 Kcal 19.8ｇ 14.2 ｇ
7 21	火	豆乳	ご飯 さばの味噌煮 ブロッコリーのドレッシングサラダ はんぺんとみつばのすまし汁 果物	精白米 三温糖 調合油 コッペパン ソフトマーガリン マヨネーズ	さば 淡色辛みそ ロースハム はんぺん 削り節 鶏卵	しょうが ブロッコリー 黄ピーマン 糸みつば くだもの	卵ドック 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質	507 Kcal 20.5ｇ 19.8 ｇ	565 Kcal 22.3ｇ 21.1 ｇ
22	水	豆乳	わかめうどん かき揚げ ミニトマト 果物	ゆでうどん 薄力粉 調合油 精白米 ごま油 三温糖	若鶏もも なると 鶏卵 削り節 エビ しらす干し	長ねぎ わかめ ミニトマト たまねぎ にんじん くだもの	のりじゃこおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質	529 Kcal 21.3ｇ 15.9 ｇ	585 Kcal 23.1 ｇ 16.1 ｇ
9 23	木	豆乳	チーズパン ポークチャップ 粉ふき芋 チンゲン菜とコーンのスープ	チーズパン じゃがいも 調合油 三温糖 お好み焼き粉	ぶたロース プロセスチーズ 鶏卵 ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん マッシュルーム チンゲンサイ キャベツ コーン缶	お好み焼き 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質	507 Kcal 19.2ｇ 20.0 ｇ	570 Kcal 20.8ｇ 21.4 ｇ
10 24	金	牛乳	ご飯 かじきの竜田揚げ ほうれん草の白和え 大根となめこの味噌汁 果物	精白米 片栗粉 調合油 いりごま 三温糖 しらたき	めかじき 木綿豆腐 淡色辛みそ 鶏卵	しょうが ほうれんそう にんじん だいこん なめこ くだもの	マーブルケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質	517 Kcal 18.4ｇ 21.4 ｇ	576 Kcal 19.6ｇ 22.9 ｇ
11 25	土	豆乳	親子丼 キャベツとハムのサラダ もやしと油揚げの味噌汁 果物	精白米 押麦 三温糖 マヨネーズ マカロニ 砂糖	若鶏もも 鶏卵 ロースハム 油揚げ 淡色辛みそ きな粉	たまねぎ 生しいたけ きざみのり きゅうり キャベツ くだもの	マカロニあべかわ 牛乳 25日：運動会	エネルギー たんぱく質 脂質	483 Kcal 19.8ｇ 17.2 ｇ	537 Kcal 21.5ｇ 17.9 ｇ
27	月	豆乳	チャーハン 春雨サラダ もやしの中華スープ 果物	精白米 調合油 ごま油 はるさめ マヨネーズ ホットケーキミックス	鶏卵 焼き豚 なると ロースハム パルメザンチーズ	長ねぎ にんじん きゅうり りょくとうもやし 生しいたけ くだもの	ごまポンデケージョ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質	503 Kcal 19.3 ｇ 17.7 ｇ	556 Kcal 20.8 ｇ 18.5 ｇ
14 28	火	牛乳	ロールパン チキンカツ コールスロー ベーコンチャウダー 果物	ロールパン 三温糖 薄力粉 パン粉 調合油	若鶏もも 鶏卵 ベーコン 脱脂粉乳 納豆	キャベツ にんじん レモン果汁 たまねぎ くだもの	納豆巻き 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質	486 Kcal 18.8ｇ 20.5 ｇ	543 Kcal 20.5ｇ 22.1 ｇ
17	金	豆乳	大山おこわ たらの香り揚げ キャベツの塩昆布あえ かぼちゃと油揚げの味噌汁 果物	精白米 ごま油 薄力粉 調合油 三温糖 せんべい	大豆水煮缶詰 油揚げ たら 鶏卵 淡色辛みそ ゼラチン	まいたけ にんじん ごぼう かぼちゃ キャベツ くだもの	ミルクココアゼリー おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	487 Kcal 19.7ｇ 12.3 ｇ	536 Kcal 21.3ｇ 11.7 ｇ
8 29	水	豆乳	ご飯 豆腐のハンバーグ 小松菜の磯和え えのきと麸のすまし汁 果物	精白米 調合油 片栗粉 三温糖 いりごま 観世ふ	木綿豆腐 ぶたひき肉 鶏卵 削り節 プレーンヨーグルト	たまねぎ にんじん 乾ひじき こまつな 焼きのり えのきたけ	ホットケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質	478 Kcal 17.6ｇ 15.1 ｇ	525 Kcal 18.6 ｇ 15.3 ｇ
30	木	牛乳	スパゲティー(和風きのこ) チーズ入りポテトサラダ ミニトマト 卵とコーンのスープ	スパゲティ オリーブ油 有塩バター じゃがいも マヨネーズ 精白米	ベーコン ロースハム プロセスチーズ 鶏卵 しらす干し	たまねぎ にんじん まいたけ えのきたけ 黄ピーマン にんにく	のりじゃこおにぎり 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質	486 Kcal 16.9ｇ 16.1 ｇ	540 Kcal 17.8 ｇ 16.3 ｇ
31	金	豆乳	ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーとたまごのサラダ 大根とわかめの味噌汁 果物	精白米 三温糖 調合油 有塩バター 薄力粉	若鶏もも 鶏卵 淡色辛みそ	ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん カットわかめ くだもの	ハロウィンクッキー 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質	577 Kcal 18.7ｇ 24.2 ｇ	636 Kcal 19.2 ｇ 25.6 ｇ

※材料の都合により、変更することがあります。

ハロウィンにかぼちゃ料理

10月末のハロウィンの頃は、夏に収穫されたかぼちゃが熟しておいしい時季です。ハロウィンのシンボルでもあるかぼちゃを、行事を祝う食事にも取り入れてみてはいかがでしょう？

10月の旬の食材

新米　さつまいも　きのこ類　秋刀魚　鮭　鯖　鰹

栗　ぶどう　梨

※実りの季節の始まりです。さつま芋はビタミンCやカリウムが豊富です。脂ののった魚には、体を温める効果があります♪子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとても重要なことです。保育園では、園長先生の畑で、さつまいもほりなどの秋の収穫物に触る機会を楽しみます♪

	乳児(1～2歳児) 目標	乳児(1～2歳児) 今月	幼児(3～5歳児) 目標	幼児(3～5歳児) 今月
エネルギー	472kcal	510kcal	549kcal	563kcal
たんぱく質	17.7g	20.1g	20.6g	21.2g
脂質	14.7g	19.3ｇ	17.1g	19.8g