



10月の給食献立表



令和7年度

岩見沢ひがし認定こども園

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
行事				バルシューレ(すみれ・ゆり・さくら)		
昼食			スパゲティナポリタン スープ ミートボール きゅうりスティック 果物(バナナ)	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 三色ナムル 果物(パイン)	ご飯 味噌汁 レバーのカレー揚げ 切干大根サラダ 果物(キウイ)	味噌ラーメン 小松菜おかか和え 果物(バナナ)
3時			牛乳 フライドポテト	牛乳 にゅうめん	フルーツヨーグルト	牛乳 カステラ
	6	7	8	9	10	11
行事	保育参観	保育参観	保育参観			
昼食	ご飯 すまし汁 厚揚げとキャベツの味噌炒め のりポテト 果物(リンゴ)	ご飯 味噌汁 タラもみじ焼き ほうれん草納豆和え 果物(オレンジ)	たぬきそうめん しゅうまい ミニトマト 果物(バナナ)	ご飯 味噌汁 炒り鶏 白菜の塩昆布和え 果物(キウイ)	ミルクロールパン コーンスープ チキンカツ マセドアンサラダ 果物(なし)	肉うどん もやしとわかめの酢の物 果物(バナナ)
3時	プリン クラッカー	牛乳 ミニドッグ 煮干し	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 ココア蒸しパン	コーンフレークの牛乳かけ	牛乳 えびせん
	13	14	15	16	17	18
行事	スポーツの日		お誕生会(すみれ・ゆり・さくら)			
昼食		ご飯 味噌汁 肉豆腐 チンゲン菜とハムの和え物 果物(リンゴ)	ポークカレー 白身フライ コールスローサラダ 果物(キウイ)	きつねうどん 卵ロール ブロッコリーのり和え 果物(パイン)	ご飯 豚汁 さばの塩焼き もやしの中華和え 果物(オレンジ)	塩ラーメン キャベツのごま和え 果物(バナナ)
3時		牛乳 ベルギーワッフル	牛乳 チーズケーキ	牛乳 ミニ肉まん	牛乳 シュガートースト	牛乳 胚芽ロール
	20	21	22	23	24	25
行事						
昼食	ご飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ マカロニサラダ 果物(リンゴ)	ご飯 味噌汁 鶏肉コーンフレーク焼き 切干大根とひじきの煮物 果物(オレンジ)	五目そうめん ジャーマンポテト たたききゅうり 果物(バナナ)	背割りコッパ ミネストローネ フランクフルト 小松菜のツナ和え 果物(柿)	ご飯 味噌汁 鮭ザンギ 白菜のなめ苺和え 果物(キウイ)	かしわうどん ブロッコリーの生姜和え 果物(バナナ)
3時	牛乳 お好み焼き	牛乳 メープルかりんとう	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 バナナ生クリーム	牛乳 バウムクーヘン	牛乳 せんべい
	27	28	29	30	31	
行事					ハロウィン	
昼食	ご飯 味噌汁 松風焼き ひじきのサラダ 果物(オレンジ)	ご飯 すまし汁 ほっけのごまみそかけ 五目きんぴら 果物(キウイ)	醤油ラーメン チーズ トマトのマリネ 果物(バナナ)	炒め納豆丼 味噌汁 ビーフンソテー 果物(パイン)	チキンライス クリームスープ ハムカツ ブロッコリー 果物(みかん)	
3時	青りんごゼリー せんべい	牛乳 マカロニきな粉和え 煮干し	牛乳 クリームパン	牛乳 焼きそば	牛乳 ハロウィンデザート	

※完了食は未満児に準じております。
※昼食時にはお茶を提供します。



月の平均栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
3歳未満児	446	17.2	12.3	3.8	1.6
3歳以上児	552	21.8	13.9	4.2	1.7

今年の十五夜は10月6日です🍡
十五夜にはお月見団子や季節の野菜をお供えをしてす
すきを飾ります🍡
お月見団子は形が月を表しているなどの理由からお供
えをするようになり、十五夜にちなんだ15個をピラミッ
ド型にお供えするのが一般的です。
すすきを飾るのは神様をお招きするため
「依り代(よりしろ)」として飾ります。
依り代とは神様が寄り憑くものという意味です。
きれいな月を眺めてお団子をたべながら
1年の健康を願いましょう。



10月31日はハロウィンです🎃
ハロウィンとは、ヨーロッパ発祥のお祭りで、
日本でいうところのお盆のような行事です。
ハロウィンでお菓子を配る理由は、「悪霊が悪さをしないよう元の世界に
帰ってもらう」魔除けの意味が込められていると言われています。
一方で、お菓子を差し出さなければ、悪霊がいたずらをして災いが起こると
おそれられていました👻
そのおばけ達のセリフが「トリックオアトリート!」。『お菓子をくれないと
いたずらするぞ~』という意味になっているそうです。
みんなで「トリックオアトリート👻」

