

# 10月たのしいしょくじ

おぐに保育園  
2025年 9月 30日

## 食欲の秋 到来! \ (o) /

朝夕の風が涼しくなり、秋の深まりを感じる季節になりました。運動会も間近となり、毎日練習に励んでいる子どもたちです。給食前には、『お腹空いた～！今日は何のご飯？』『見て見て！好きなやつだ！』と盛り付けられた給食を見に来てくれます。4月当初に比べると、食べる量も増え、よくおかわりをしてくれ、とても嬉しく思います(\*^\*)

10月の献立は、これから美味しくなる秋の食材をたくさん取り入れています。季節の美味しい料理を味わってみたいと思います♪

### かぼちゃ団子



保育園の畑でとれた  
かぼちゃだよ♪

### ジャムサンド



自分でジャムを  
ぬったよ☆



出来たてを味見♡  
サイコ～☆



めいめい♪

### スイートパンプキン



うわ～!!  
きれいな黄色～♪



やわらかくなったよ☆



こちらも  
みんなで育てた  
かぼちゃです♪



めっちゃ  
固い～!!



おいしかったね♡



## 10月予定献立表

当番	日	曜日	昼食			おやつ (★:手作りおやつ)
			主食	副食(主菜・副菜・汁物)	果物	
つきさん・ちかさん	1	水	麺	豆乳タンタン麺 変わり大学芋 大根の甘酢和え	中華麺・豚挽肉・玉葱・人参・小松菜・にんにく・生姜・ごま・ごま油・豆乳・鶏がら さつまいも・水煮大豆・しらす干し・片栗粉・醤油・みりん・砂糖 大根・人参・わかめ・酢・砂糖・塩	オレンジ ★きのご飯おにぎり・お茶 米・鶏肉・椎茸・しめじ・舞茸 人参・醤油・塩
	2	木	栗ご飯	豆腐の五目あんかけ キャベツとじゃこのごま酢和え なめこの味噌汁	豆腐・鶏肉・玉葱・人参・椎茸・チンゲン菜・醤油・塩・片栗粉 キャベツ・しらす干し・人参・わかめ・ごま・酢・砂糖・塩 なめこ・玉葱・じゃが芋・葱・いりこ・味噌	バナナ ★カッパケーキ・牛乳 ミックス粉・卵・バター・砂糖
	3	金	ご飯	ピラフ フレンチサラダ ポテトスープ	米・ベーコン・玉葱・人参・コーン・バター・コンソメ・鶏肉・にんにく・生姜・醤油・小麦粉 キャベツ・人参・みかん缶・水菜・油・酢・塩・こしょう じゃが芋・玉葱・しめじ・パセリ・コンソメ・塩	りんご
	4	土	ご飯	菓子パン・牛乳	菓子パン・牛乳	★運動会応援メニュー ビスケット・牛乳
<b>運動会</b>						
希望保育(お弁当)						
しょうりさん・ゆなさん	7	火	パン	さつまいもグラタン ピクルス 豆腐スープ	さつまいも・マカロニ・鶏肉・玉葱・しめじ・バター・コンソメ・牛乳・小麦粉・チーズ 大根・人参・ブロッコリー・酢・砂糖・塩 豆腐・玉葱・ほうれん草・いりこ・醤油・塩	バナナ ★しらすわかめのおにぎり・お茶 米・しらす干し わかめふりかけ
	8	水	ご飯	さわらのカレーマヨ焼き ひじき煮 椎茸の味噌汁	さわら・塩・カレー粉・マヨネーズ・キャベツ ひじき・人参・系こんにやく・油揚げ・醤油・砂糖 椎茸・玉葱・麩・小松菜・いりこ・味噌	オレンジ ★じゃが芋のたご焼き風・牛乳 じゃが芋・ちくわ・キャベツ・片栗粉 ソース・マヨネーズ・青のり・かつお節
	9	木	ご飯	肉豆腐 切干大根の酢もの じゃが芋のすまし汁	豆腐・牛肉・玉葱・人参・系こんにやく・長葱・醤油・砂糖 切干大根・人参・ちくわ・コーン・小松菜・ごま・酢・砂糖・塩 じゃが芋・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・味噌	バナナ ★ごまぜんべい・牛乳 強力粉・薄力粉・黒ごま 砂糖・塩
	10	金	ご飯	いかぐり団子 干草和え かぼちゃの味噌汁	鶏挽肉・豆腐・玉葱・卵・片栗粉・そうめん・ブロッコリー 小松菜・人参・しめじ・油揚げ・醤油・砂糖 かぼちゃ・玉葱・わかめ・いりこ・味噌	オレンジ メロンパン・牛乳
11	土	ご飯	サンドイッチ・牛乳	食パン・ハム・チーズ・きゅうり・マヨネーズ	せんべい・牛乳	
誕生日会(14日)						
スポーツの日						
はるさん・ちかさん	14	火	ご飯	ハンバーグ かぼちゃサラダ わかめ・えのき茸	合挽肉・豆腐・玉葱・卵・パン粉・塩・ケチャップ・ブロッコリー かぼちゃ・じゃが芋・ハム・レーズン・人参・マヨネーズ わかめ・玉葱・麩・いりこ・醤油・塩	オレンジ ★ウインターサンド・牛乳 パン・ウインター・キャベツ ケチャップ
	15	水	ご飯	角寿司 五目煮	米・酢・砂糖・塩・人参・ごぼう・干し椎茸・醤油・砂糖・煮豆・でんぷ 鶏肉・厚揚げ・大根・人参・板こんにやく・醤油・砂糖	みかん ★かぼちゃ牛乳もち・お茶 かぼちゃ・片栗粉・きな粉
	16	木	麺	焼きそば 大豆サラダ キャロットスープ	中華麺・豚肉・玉葱・人参・キャベツ・もやし・ソース・かつお節・青のり 水煮大豆・マカロの水煮・わかめ・小松菜・油・酢・醤油・塩・こしょう 人参・玉葱・じゃが芋・バター・コンソメ・塩・牛乳・小麦粉	バナナ ★ピラフおにぎり・お茶
	17	金			<b>愛情弁当の日</b>	せんべい・牛乳
18	土	ご飯	菓子パン・牛乳	菓子パン・牛乳	ビスケット・牛乳	
つきさん・ゆなさん	20	月	ご飯	カレー肉じゃが 小松菜のナムル のっぺい汁 肉うどん	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・系こんにやく・カレールウ・醤油・砂糖 小松菜・もやし・人参・しらす干し・ごま油・醤油 大根・人参・ごぼう・干し椎茸・さつまいも・葱・いりこ・醤油・塩・片栗粉 うどん・牛肉・玉葱・人参・干し椎茸・かまぼこ・葱・昆布・かつお節・醤油・塩	オレンジ ★豆腐団子の黒蜜かけ・牛乳 団子の粉・絹ごし豆腐・きな粉 砂糖・塩・黒糖
	21	火	麺	かぼちゃのごまからめ キャベツの甘酢和え	かぼちゃ・醤油・みりん・砂糖・ごま キャベツ・人参・わかめ・酢・砂糖・塩	バナナ ★ゆかりチーズおにぎり・お茶 米・ゆかり・チーズ
	22	水	ご飯	さばの味噌煮 ほうれん草のごまネーズ和え 豆腐のすまし汁	さば・生姜・味噌・醤油・砂糖・じゃが芋・青のり ほうれん草・人参・キャベツ・ひじき・ごま・マヨネーズ・醤油 豆腐・玉葱・わかめ・いりこ・醤油・塩	みかん ★かりかりぎょうざピザ・牛乳 餃子の皮・ベーコン・玉葱 コーン・ケチャップ・チーズ
	23	木	ご飯	マーボー豆腐 春雨の酢もの にら玉スープ	豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・ごま油・にんにく・生姜・鶏がら・味噌・片栗粉 春雨・ハム・人参・もやし・小松菜・酢・砂糖・塩 にら・卵・玉葱・鶏がら・塩	バナナ ★アップルトースト・牛乳 食パン・りんご・バター 砂糖
	24	金	ご飯	チキンチキ 和風サラダ きこの味噌汁	鶏肉・玉葱・ホールトマト・にんにく・ケチャップ・ブロッコリー 大根・人参・小松菜・かつお節・油・酢・醤油 椎茸・しめじ・えのき茸・麩・葱・いりこ・味噌	みかん ★ビスケット・牛乳
	25	土	パン	サンドパン・牛乳	ロールパン・ハム・チーズ・きゅうり・マヨネーズ	せんべい・牛乳
	26	日				
しょうりさん・ちかさん	27	月	ご飯	豚大根 磯和え さつまいもの味噌汁	豚肉・大根・人参・板こんにやく・生姜・味噌・醤油・砂糖 小松菜・もやし・人参・海苔・醤油 さつまいも・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・味噌	オレンジ ★おからクッキー・牛乳 小麦粉・おから・バター 砂糖・卵
	28	火	ご飯	ハヤシライス コーンサラダ	米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・しめじ・ハヤシルウ コーン・キャベツ・人参・水菜・油・酢・塩・こしょう	バナナ ★チーズ蒸しパン・牛乳 ミックス粉・チーズ・卵・牛乳
	29	水	ご飯	白身魚のフライ 芋づる炒め 豚汁	白身魚・塩・小麦粉・卵・パン粉・キャベツ 芋づる・醤油・砂糖 豚肉・さつまいも・大根・人参・しめじ・白菜・玉葱・板こんにやく・葱・いりこ・味噌	みかん ★乾パン・牛乳
	30	木	ご飯	厚揚げの味噌煮 ひじきの中華和え えのき茸のすまし汁	厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・チンゲン菜・味噌・醤油・砂糖 ひじき・ハム・人参・コーン・小松菜・ごま油・酢・醤油・砂糖・塩 えのき茸・玉葱・じゃが芋・葱・いりこ・味噌	りんご ★五平もち・牛乳 米・もち米・ごま・味噌 砂糖・みりん
	31	金	ご飯	かぼちゃコロケ おぼけサラダ 切干大根のスープ	かぼちゃ・合挽肉・玉葱・醤油・砂糖・小麦粉・卵・パン粉・ブロッコリー 紫キャベツ・キャベツ・人参・コーン・油・酢・塩・こしょう 切干大根・玉葱・人参・えのき茸・パセリ・にんにく・コンソメ・塩	みかん ★くるくるミイラパイ・牛乳 パイ生地・かぼちゃ・バター 砂糖・牛乳・粉糖

☆行事や食材の都合により献立を変更することがあります。☆手作りおやつを基本としています。☆うめ組は、朝のおやつに果物と牛乳を提供します。