

10月のこんだて

※内容は材料などの都合により、変更場合があります

2025年10月1日(水)発行 風の子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名 (○はおやつ)			おやつ	延長 (果物がつきます)
			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水	ごはん かじきのみそ焼き じゃが芋のカレー金平 きゅうりしらすの酢の物のトマト すまし汁(ほうれん草、蕪、ワケメ) 果物(梨)	502.3(352.5) 21.8(15.3) 17.6(12.3) 1.4(1.0)	米 じゃが芋 そうめん 砂糖 玉ふ 白ごま ごま油 ○小麦粉○バター○砂糖	みそ しらす干し かじきまぐろ ○牛乳○ヨーグルト○鶏卵	きゅうり 人参 ほうれん草 トマト 梨 ○バナナ	バナナケーキ 牛乳	鮭にぎり お茶
2木	みそけんちんうどん さつま芋の天ぷら コールスローサラダ トマト・ブロッコリー 果物(バナナ)	498.4(354.4) 18.8(13.3) 15.6(10.9) 1.4(1.0)	うどん さつま芋 里芋 砂糖 黒こんにやく 油 小麦粉 ○米	豚肉 みそ 鶏卵 ○牛乳○ツナ缶	キャベツ 人参 ブロッコリー きゅうり ごぼう 大根 バナナ トマト ホールコーン缶 ○小松菜○焼きのり	ツナおにぎり (乳児はのりなし) 牛乳	おかかにぎり お茶
3金	さばの炊き込みご飯 高野豆腐の揚げ煮 南瓜の甘煮 小松菜と人参のおかか和え トマト 豚汁 果物(柿)	534.8(375.1) 23.5(16.5) 19.3(13.5) 1.4(1.0)	米 じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 ○マカロニ○砂糖	豚肉 さば(味噌煮) みそ 高野豆腐 油揚げ かつお節 ○牛乳○きな粉	南瓜 小松菜 人参 大根 ごぼう 長ねぎ いんげん 干しいたけ 柿 トマト	マカロニきな粉 牛乳	わかめにぎり お茶
4土	肉あんかけご飯 ブロッコリーおかか和え トマト 味噌汁(小松菜・もやし) 果物(バナナ)	530.0(367.6) 23.1(16.1) 14.2(9.9) 1.9(1.3)	米 片栗粉 油 ○食パン	豚肉 みそ かつお節 ○牛乳	ブロッコリー たけのこ 人参 もやし 小松菜 しいたけ いんげん 長ねぎ 生姜 バナナ トマト にんにく ○マーマレード	マーマレードサンド 牛乳	青菜にぎり お茶
6月	牛丼 切干大根煮 ほうれん草のナムル トマト・ブロッコリー 味噌汁(ニラ・豆腐) 果物(りんご)	517.9(360.2) 22.0(15.3) 16.3(11.3) 1.6(1.1)	米 白滝 砂糖 白ごま ごま油 ○米○砂糖○さつま芋	牛肉 みそ 油揚げ 木綿豆腐 ○牛乳○きな粉	玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー きゅうり 人参 にら 切り干し大根 長ねぎ りんご トマト	さつま芋団子 牛乳	ゆかりにぎり お茶
7火	チキンカレーライス 南瓜のソテー キャベツとツナのサラダ トマト かぶとベーコンのスープ 果物(梨)	569.4(396.6) 20.3(14.1) 22.4(15.6) 2.1(1.5)	米 じゃが芋 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 ○小麦粉○砂糖○バター	鶏肉 大豆 ベーコン ツナ缶 ○牛乳○鶏卵	玉ねぎ 南瓜 キャベツ かぶ 人参 きゅうり りんご かぶ・葉 生姜 梨 トマト にんにく	マーブルケーキ 牛乳	鮭にぎり お茶
8水	チャンポン麺 かき揚げ(タケノコ・サツマイモ) もやしのナムル トマト・ブロッコリー 果物(バナナ)	570.1(404.8) 22.6(16.0) 17.4(12.2) 2.1(1.5)	中華めん さつま芋 小麦粉 白ごま 砂糖 ごま油 ○米○白ごま○砂糖	豚肉 大豆 かまぼこ 鶏卵 ○牛乳○みそ	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ブロッコリー きゅうり ピーマン 長ねぎ バナナ トマト	五平もち 牛乳	きなこにぎり お茶
9木	ごはん 鮭の焼き漬け 小松菜の炒め煮 キャベツの磯和え トマト さつま汁 果物(柿)	443.6(311.3) 23.7(16.6) 13.2(9.2) 1.9(1.3)	米 さつま芋 砂糖 白ごま 油 ○うどん○油	みそ 鮭 油揚げ ○牛乳○豚肉	小松菜 キャベツ ほうれん草 人参 しめじ 長ねぎ ごぼう 生姜 柿 トマト きざみのり ○玉ねぎ○キャベツ○人参○青のり	焼うどん 牛乳	青菜にぎり お茶
10金	ごはん 豚肉ソースマリネ キャベツとベーコンのソテー パンキンサラダ トマト ブロッコリーのスープ 果物(オレンジ)	508.4(356.2) 20.6(14.4) 21.0(14.7) 1.8(1.2)	米 マヨネーズ 油 ○じゃが芋○小麦粉○油	豚肉 ベーコン ○牛乳○ハム○チーズ	玉ねぎ 南瓜 キャベツ ブロッコリー 人参 レーズン トマト オレンジ きゅうり ○玉ねぎ○ピーマン	ピザポテト 牛乳	おかかにぎり お茶
11土	中華丼 二色びたし トマト ワケメとえのきのスープ 果物(バナナ)	476.1(336.3) 17.9(12.6) 11.6(8.1) 1.8(1.3)	米 ごま油 片栗粉 ○さつま芋	豚肉 かつお節 ○牛乳	玉ねぎ 白菜 キャベツ 人参 ほうれん草 たけのこ いんげん えのきたけ わかめ バナナ トマト	ふかし芋 牛乳	ゆかりにぎり お茶
14火	さんま蒲焼 びじきの煮物 きゅうりと蕪の酢の物 トマト・ブロッコリー 味噌汁(小松菜・豆腐) 果物(みかん)	568.8(399.4) 20.4(14.4) 22.9(16.1) 1.4(1.0)	米 小麦粉 砂糖 油 玉ふ ごま油 ○さつま芋○バター○砂糖	みそ さんま 油揚げ 木綿豆腐 ○牛乳○卵黄	きゅうり 小松菜 ブロッコリー 人参 いんげん ひじき みかん トマト	スイートポテト 牛乳	青菜にぎり お茶
15水	栗ごはん 松風焼き れんこんの金平 ほうれん草の胡麻和え トマト すまし汁(ワケメ・大根) 果物(柿)	516.3(363.5) 24.1(16.8) 21.0(14.9) 1.7(1.2)	米 パン粉 砂糖 白ごま 栗 ○食パン○マヨネーズ	鶏肉 みそ かまぼこ ○牛乳○ツナ缶	ほうれん草 れんこん 大根 人参 しいたけ わかめ 柿 トマト 長ねぎ ○ホールコーン缶	ツナトースト 牛乳	わかめにぎり お茶
16木	カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草ツナ和え トマト・ブロッコリー 果物(バナナ)	535.6(374.5) 23.9(16.6) 17.2(11.9) 2.1(1.4)	うどん 片栗粉 油 小麦粉 ○米	豚肉 竹輪 ツナ缶 鶏卵 ○牛乳○チーズ○かつお節	玉ねぎ ほうれん草 人参 ブロッコリー しいたけ バナナ トマト 青のり しめじ	チーズおかか おにぎり 牛乳	きなこにぎり お茶
17金	ゆかりごはん 鶏の唐揚げ マカロニソテー(ケチャップ) さつま芋オレンジ煮 ブロッコリーおかか和え 味噌汁(かぶ・油揚げ) 果物(みかん)	522.0(365.3) 20.7(14.5) 15.3(10.7) 1.6(1.1)	米 さつま芋 マカロニ 油 片栗粉 小麦粉 ○食パン○砂糖 ○バター○白ごま	みそ 鶏肉 油揚げ 鶏卵 かつお節 ○牛乳	ブロッコリー かぶ オレンジジュース 人参 かぶ・葉 生姜 みかん にんにく	パンかりんとう 牛乳	鮭にぎり お茶
18土	豚丼 ほうれん草磯和え トマト 味噌汁(大根・ワケメ) 果物(バナナ)	550.2(381.3) 25.1(17.5) 14.4(10.0) 2.2(1.5)	米 白滝 砂糖 ○食パン	豚肉 みそ ○牛乳	玉ねぎ 大根 もやし ほうれん草 人参 わかめ バナナ トマト きざみのり ○いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	ゆかりにぎり お茶
20月	そぼろ納豆ご飯 さつま芋とリンゴの重ね煮 春雨の酢の物 トマト・ブロッコリー 味噌汁(かぶ・豆腐) 果物(柿)	573.7(403.1) 22.0(15.5) 22.4(15.8) 1.4(1.0)	米 さつま芋 砂糖 春雨 バター ごま油 ○小麦粉○バター ○砂糖○油	豚肉 挽きわり納豆 ハム みそ 木綿豆腐 ○牛乳○鶏卵	なめこ きゅうり ブロッコリー りんご いんげん 柿 トマト	ドーナツ 牛乳	鮭にぎり お茶
21火	バターロール 鮭のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト キャベツサラダ バインソース トマト ミネストローネ 果物(バナナ)	497.9(352.0) 24.3(17.1) 18.9(13.2) 2.1(1.4)	メークイン マヨネーズ 油 バターロール ○米○白ごま	ウインナー 鮭 ○牛乳○しらす干し	キャベツ 玉ねぎ きゅうり セロリ 人参 いんげん ピーマン バナナ トマト ホールコーン缶 バイン缶 ホールトマト缶 ○小松菜	しらすおにぎり 牛乳	わかめにぎり お茶
22水	ごはん れんこんハンバーグ キャベツとウインナーの炒め物 ブロッコリーのナムル トマト 味噌汁(小松菜・ふ) 果物(りんご)	499.9(349.5) 19.3(13.5) 19.1(13.4) 1.7(1.2)	米 パン粉 玉ふ 油 ごま油 ○さつま芋○油 ○砂糖○黒ごま	豚肉 ウインナー みそ 牛乳 しらす干し 鶏卵 ○牛乳	キャベツ ブロッコリー れんこん 玉ねぎ 小松菜 チンゲン菜 人参 りんご トマト	大学芋 牛乳	きなこにぎり お茶
23木	ごはん さばの味噌煮 フルーツきんとん 小松菜のしらす和え トマト けんちん汁 果物(みかん)	522.8(362.8) 22.0(15.3) 19.9(13.9) 1.7(1.2)	米 さつま芋 里芋 黒こんにやく 砂糖 油 ○食パン○バター ○グラニュー糖	しらす干し みそ さば 木綿豆腐 ○牛乳○チーズ	小松菜 りんご 人参 大根 生姜 みかん トマト バイン缶	ラスク 牛乳	おかかにぎり お茶
24金	焼きそば 里芋の煮物 温野菜サラダ(ブロッコリー・インゲン・ニンジン) トマト ワンタンスープ 果物(柿)	489.7(342.4) 21.2(14.9) 18.0(12.6) 1.6(1.1)	里芋 ワンタンの皮 マヨネーズ 油 砂糖 ごま油 中華めん ○米	豚肉 ○牛乳○鮭	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ もやし チンゲン菜 いんげん 長ねぎ えのきたけ 柿 トマト ホールコーン缶 青のり ○ほうれん草○焼きのり	若草にぎり (乳児はのりなし) 牛乳	ゆかりにぎり お茶
25土	麻婆豆腐丼 キャベツと人参のおかか和え トマト ほうれん草のスープ 果物(バナナ)	525.9(364.3) 20.9(14.6) 16.1(11.2) 2.0(1.4)	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ○食パン	豚肉 木綿豆腐 かつお節 ○牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ バナナ トマト ○マーマレード	マーマレードサンド 牛乳	青菜にぎり お茶
27月	ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋と油揚げの煮物 二色びたし トマト 味噌汁(ワケメ・豆腐) 果物(りんご)	494.4(345.2) 21.6(15.1) 16.7(11.6) 1.7(1.2)	米 さつま芋 砂糖 ○小麦粉○砂糖○油	豚肉 みそ 油揚げ 木綿豆腐 かつお節 ○牛乳○鶏卵	玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 わかめ 生姜 りんご トマト 刻み昆布	たまご蒸しパン 牛乳	鮭にぎり お茶
28火	ピピンバきんぴらごぼう シルバーサラダ トマト 味噌汁(大根・油揚げ) 果物(柿)	574.7(403.4) 21.0(14.8) 28.5(19.9) 1.8(1.2)	米 マヨネーズ 春雨 油 砂糖 ごま油 白ごま ○じゃが芋○片栗粉○油	豚肉 みそ ハム 鶏卵 油揚げ ○牛乳	大根 ごぼう ほうれん草 きゅうり 生姜 柿 トマト にんにく 人参 ○焼きのり	じゃが芋もち (乳児はのりなし) 牛乳	ゆかりにぎり お茶
29水	スパゲティナポリタン かじきの唐揚げ ブロッコリーとコーンのソテー キャベツとリンゴのサラダ トマト チンゲン菜とウインナーのスープ 果物(オレンジ) ヨーグルト	550.8(377.2) 25.6(17.0) 23.1(16.6) 2.0(1.4)	スパゲティ 油 片栗粉 小麦粉 ○小麦粉○バター○砂糖	ハム ウインナー ヨーグルト かじきまぐろ チーズ 鶏卵 ○牛乳○鶏卵○生クリーム	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー チンゲン菜 人参 りんご にんにく きゅうり ピーマン レーズン 生姜 トマト オレンジ ホールコーン缶 ○バナナ	パースデーケーキ 牛乳	わかめにぎり お茶
30木	わかめごはん 肉じゃが芋 とうもろこし ほうれん草とえのきのお浸し トマト 味噌汁(南瓜・キャベツ) 果物(りんご)	488.4(341.3) 19.9(14.0) 14.2(9.9) 1.4(1.0)	米 じゃが芋 白滝 砂糖 油 ○小麦粉○砂糖 ○マヨネーズ○油	豚肉 うずら豆 みそ かつお節 ○牛乳○鶏卵○かつお節	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 えのきたけ りんご トマト 南瓜 ○玉ねぎ○キャベツ○人参○青のり	お好み焼き 牛乳	青菜にぎり お茶
31金	ごはん メンチカツ ほうれん草とコーンのソテー さつま芋のサラダ トマト チキンコンソメスープ 果物(みかん)	505.1(353.7) 18.2(12.7) 20.2(14.2) 1.4(1.0)	米 さつま芋 マヨネーズ パン粉 油 小麦粉 片栗粉 ○小麦粉○砂糖○バター	豚肉 鶏肉 ハム 牛乳 鶏卵 ○牛乳	玉ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ チンゲン菜 みかん トマト ホールコーン缶 ○南瓜	南瓜クッキー 牛乳	きなこにぎり お茶

お米のパワーを見直そう!

令和の米騒動で米不足が心配されるところですが、新米が少しずつ始めてきました。
日本の食卓には欠かせない「ごはん」。改めて、ごはんの栄養や健康効果を見直し、美味しい新米を味わいましょう。

①お米は栄養満点の食材

私たちのエネルギー源となる炭水化物のほかにも、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富に含まれます。とくにお米に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため腹持ちがよく、長時間エネルギーを補給してくれます。

②噛む力が育つ

粒状のごはんは他の炭水化物を含む食品(パンや麺)と比べ、噛み応えがあります。水分が多く粘り気があるため、口の中でまとまりやすく、子どもにとっても食べやすいので自然と噛む力を養うことができます。

③お米を中心にする献立のバランスがよくなる

ほんのりとした甘さがあるごはんは、副菜を飛ばさず、組み合わせが多彩です。またパンや麺類と違い、お米には塩分が含まれていないため、減塩の効果も期待できます。



食物アレルギーによる除去・代替食について

【卵】炒り卵→コーンに代替 フライ等のつなぎ→除去

クッキー・ケーキ等→ベーキングパウダー等で代替

マヨネーズ→卵抜きマヨネーズに代替 卵を含むパン→食パンに代替

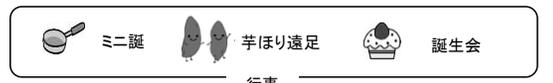
【乳】牛乳→豆乳に代替 チーズ→除去 バター・マーガリン→油に代替

乳を含むパン→米粉パンに代替

【小麦】パン→米粉パンに代替 麺類→米粉めん(フォーなど)に代替

小麦粉→米粉や片栗粉に代替 鮭ふりかけ→青菜ふりかけに代替

※代替食品については都合により、変更する場合があります



行事