



令和7年

10月献立表

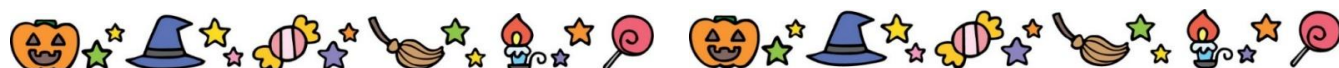
田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	水	牛乳 せんべい	ロールパン りんご ガーリックチキン ブロッコリー(マヨドレ) トマトのスープ	ロールパン/マヨドレ/胚 芽米	鶏もも/牛乳/鮭/海苔(お にぎりは幼児組のみ海苔 がつきます)	にんにく/ブロッコリー/ キャベツ/トマト/あさつき /りんご/玉葱	牛乳 鮭おにぎり	578kcal 27.4g
2	木	牛乳 ビスケット	おかかご飯 オレンジ ヘルシーミートローフ 小松菜と白菜の和え物 ベーコンの味噌汁	砂糖/胚芽米/片栗粉/ ホットケーキミックス/バ ター	鯉節/豚ひき/豆腐/ベー コン/みそ/牛乳	たまねぎ/小松菜/人参/ 白菜/コーン/オレンジ/パ ナナ	牛乳 バナナ マフィン	582kcal 25.8g
3	金	牛乳 クラッカー	わかめうどん 肉豆腐 柿	うどん/油/砂糖/さつま芋	鶏もも/油あげ/わかめ/ 豚もも/豆腐/牛乳	人参/しいたけ/白菜/た まねぎ/ねぎ/柿	牛乳 ふかし芋	501kcal 24.0g
4	土	牛乳 せんべい	ハニーソイパン 鶏肉のオレンジ焼き ブロッコリーサラダ もやしスープ オレンジ	ハニーソイパン/砂糖/胚 芽米	鶏もも/ツナ/ベーコン/牛 乳/塩昆布/焼きのり(お にぎりは幼児組のみ海苔 がつきます)	マーメイド/にんにく/ しょうが/ブロッコリー/も やし/あさつき/オレンジ	牛乳 塩昆布 おにぎり	505kcal 24.1g
6	月	牛乳 せんべい	もちきびご飯 西京焼き りんご ひじき入り卵の花 かぶのすまし汁	胚芽米/もちきび/砂糖/ さつま芋/バター/ビス ケット/粉糖	鮭/みそ/おから/ひじき/ 油揚げ/牛乳/生クリーム	にんじん/かぶ/かぶの葉 /あさつき/りんご	牛乳 お月見 うさぎポテト	513kcal 21.4g
7	火	牛乳 ビスケット	きのこうどん 豚肉とじゃが芋の煮物 オレンジ	うどん/砂糖/油/じゃが芋/ 強力粉/ドライイースト/ バター/薄力粉	豚ばら/牛乳/豚もも	しいたけ/えのきたけ/し めじ/ねぎ/白菜/小松菜/ 人参/さやいんげん/オレ ンジ	牛乳 手作り ココアパン	500kcal 21.3g
8	水	牛乳 胡瓜 スティック	ご飯 りんご 豚肉の香味焼き ウィンナーと野菜炒め じゃが芋の味噌汁	胚芽米/砂糖/油/じゃが 芋/マカロニ	豚ロース/ウインナー/み そ/わかめ/牛乳/豚ばら /かつお節/青海苔	ねぎ/たまねぎ/にんじん /キャベツ/もやし/ピーマ ン/りんご	牛乳 焼き マカロニ	550kcal 29.0g
9	木	牛乳 せんべい	プティポワンパン 鶏肉のオーロラソース ツナサラダ オレンジ コーンポタージュ	ロールパン/マヨドレ/砂 糖/せんべい	牛乳/鶏もも/ツナ/豆乳/ ヨーグルト	チンゲン菜/パプリカ/た まねぎ/コーン/オレンジ/ バナナ/みかん缶	麦茶 ・フルーツ ヨーグルト ・せんべい	557kcal 29.8g
10	金	牛乳 クラッカー	炒飯 焼き魚 たたき胡瓜 なるとスープ 柿	胚芽米/油/砂糖/ごま油 /じゃが芋	焼き豚/なると/牛乳/あ おのり 乳児:カレイ 幼児:ししゃも	人参/ねぎ/きゅうり/もや し/あさつき/柿	牛乳 のり塩 ポテト	550kcal 21.6g
11	土	牛乳 せんべい	鶏南蛮うどん 大根の甘辛煮 オレンジ	うどん/片栗粉/油/砂糖/ メープルシロップ/ホット ケーキミックス	鶏もも/豚ばら/牛乳	たまねぎ/人参/白菜/しよ うが/大根/オレンジ	牛乳 メープル カップケーキ	510kcal 18.8g
14	火	牛乳 ゆで人参	ビビンバ丼 野菜の磯和え 豆腐スープ りんご	胚芽米/油/砂糖/餃子の 皮	鶏ひき/みそ/焼きのり/ 豆腐/牛乳/あずき	にんにく/人参/もやし/ほ うれん草/キャベツ/チン ゲン菜/りんご/しめじ	牛乳 餃子の皮 あんこパイ	543kcal 23.0g
15	水	牛乳 クラッカー	ナポリタン じゃこサラダ キャベツスープ オレンジ	スパゲティー/オリーブ油 /砂糖/油/ロールパン/マ ヨドレ	豚もも/ウインナー/じゃこ /牛乳/ツナ	にんにく/たまねぎ/にん じん/マッシュルーム/ ピーマン/ブロッコリー/ キャベツ/オレンジ	牛乳 ツナサンド	547kcal 25.8g
16	木	牛乳 せんべい	ミッキーカレー トマトのフレンチサラダ わかめとコーンのスープ 柿	胚芽米/油/じゃがいも/ はちみつ/砂糖/ホット ケーキミックス/さつま いも	豚もも/わかめ/牛乳/生 クリーム 誕生会	たまねぎ/人参/りんご/ト マト/きゅうり/コーン/柿	牛乳 さつま芋 ケーキ	554kcal 18.6g



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
17	金	牛乳 せんべい	もちきびご飯 西京焼き りんご ひじき入り卵の花 かぶのすまし汁	胚芽米/もちきび/砂糖/ そうめん	鮭/味噌/おから/ひじき/ 油揚げ/牛乳/かまぼこ	人参/かぶ/かぶの葉/あ さつき/りんご	牛乳 にゅうめん	500kcal 24.6g
18	土	牛乳 せんべい	ハニーソイパン 鶏肉のオレンジ焼き ブロッコリーサラダ もやしスープ オレンジ	ハニーソイパン/砂糖/胚 芽米	鶏もも/ツナ/ベーコン/牛 乳/塩昆布/焼きのり(お にぎりは幼児組のみ海苔 がつかます)	マーマレード/にんにく/ しょうが/ブロッコリー/も やし/あさつき/オレンジ	牛乳 塩昆布 おにぎり	505kcal 24.1g
20	月	牛乳 ビスケット	おかかご飯 オレンジ ヘルシーミートローフ 小松菜と白菜の和え物 ベーコンの味噌汁	砂糖/胚芽米/片栗粉/ ホットケーキミックス/パ ター	鯉節/豚ひき/豆腐/ペー コン/みそ/牛乳	たまねぎ/小松菜/人参/ 白菜/コーン/オレンジ/パ ナナ	牛乳 バナナ マフィン	582kcal 25.8g
21	火	牛乳 クラッカー	わかめうどん 肉豆腐 柿	うどん/油/砂糖/さつま芋	鶏もも/油あげ/わかめ/ 豚もも/豆腐/牛乳	人参/しいたけ/白菜/た まねぎ/ねぎ/柿	牛乳 ふかし芋	501kcal 24.0g
22	水	牛乳 胡瓜 スティック	ご飯 りんご 豚肉の香味焼き ウインナーと野菜炒め じゃが芋の味噌汁	胚芽米/砂糖/油/じゃが 芋/マカロニ	豚ロース/ウインナー/み そ/わかめ/牛乳/豚ばら /鯉節/青のり	ねぎ/たまねぎ/人参/ キャベツ/もやし/ピーマ ン/りんご	牛乳 焼き マカロニ	550kcal 29.0g
23	木	牛乳 せんべい	プティポワンパン 鶏肉のオーロラソース ツナサラダ オレンジ コーンポタージュ	プティポワンパン/マヨド レ/砂糖/せんべい	牛乳/鶏もも/ツナ/豆乳/ ヨーグルト	チンゲン菜/パプリカ/た まねぎ/コーン/オレンジ/ バナナ/みかん缶	麦茶 ・フルーツ ヨーグルト ・せんべい	564kcal 30.0g
24	金	牛乳 クラッカー	炒飯 焼き魚 たたき胡瓜 なるとスープ 柿	胚芽米/油/砂糖/ごま油 /じゃが芋	焼き豚/なると/牛乳/あ おのり 乳児:カレイ 幼児:ししゃも	人参/ねぎ/きゅうり/もや し/あさつき/柿	牛乳 のり塩 ポテト	550kcal 21.6g
25	土	牛乳 せんべい	鶏南蛮うどん 大根の甘辛煮 オレンジ	うどん/片栗粉/油/砂糖/ メープルシロップ/ホット ケーキミックス	鶏もも/豚ばら/牛乳	たまねぎ/人参/白菜/しょ うが/大根/オレンジ	牛乳 メープル カップケーキ	510kcal 18.8g
27	月	牛乳 せんべい	ロールパン りんご ガーリックチキン ブロッコリー(マヨドレ) トマトのスープ	ロールパン/マヨドレ/胚 芽米	鶏もも/牛乳/鮭/海苔(お にぎりは幼児組のみ海苔 がつかます)	にんにく/ブロッコリー/ キャベツ/トマト/あさつき /りんご/玉葱	牛乳 鮭おにぎり	578kcal 26.9g
28	火	牛乳 ゆで人参	ビビンバ丼 野菜の磯和え 豆腐スープ りんご	胚芽米/油/砂糖/餃子の 皮	鶏ひき/みそ/海苔/豆腐 /牛乳/あずき	にんにく/人参/もやし/ほ うれん草/キャベツ/チン ゲン菜/りんご/しめじ	牛乳 餃子の皮 あんこパイ	543kcal 23.0g
29	水	牛乳 クラッカー	ナポリタン じゃこサラダ キャベツスープ オレンジ	スパゲティ/オリーブ油/ 砂糖/油/ロールパン/マ ヨドレ	豚もも/ウインナー/じゃこ /牛乳/ツナ	にんにく/たまねぎ/人参/ マッシュルーム/ピーマン /ブロッコリー/キャベツ/ オレンジ	牛乳 ツナサンド	547kcal 25.8g
30	木	牛乳 せんべい	おばけカレー トマトのフレンチサラダ わかめとコーンのスープ 柿	胚芽米/油/じゃがいも/ はちみつ/砂糖/バター/ 粉糖/薄力粉	豚もも/わかめ/牛乳 ハロウィン 	たまねぎ/りんご/トマト/ きゅうり/コーン/柿/人参	牛乳 ハロウィン クッキー	599kcal 18.1g
31	金	牛乳 ビスケット	きのこうどん 豚肉とじゃが芋の煮物 オレンジ	うどん/砂糖/油/じゃが芋 /強力粉/薄力粉/ドライ イースト/バター	豚ばら/牛乳/豚もも	しいたけ/えのきたけ/し めじ/ねぎ/白菜/小松菜/ 人参/さやいんげん/オレ ンジ	牛乳 手作り ココアパン	500kcal 21.3g
※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります				月平均栄養価		エネルギー 539kcal	たんぱく質 24.0g	
※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。								
※ハニーソイパン、プティポワンパン、食パン、ロールパンは卵・乳不使用のパンです。								



今年度が始まってから早いものでもう半年が経ちました。食欲の秋、スポーツの秋、実りの秋と楽しみの多い季節ですね。保育園でも運動会や遠足、さつま芋掘りと楽しいイベントが盛りだくさんです♪
今月は秋の味覚をたっぷり取り入れた献立になっています。きのこは栄養が高く、腸内環境を整えたり免疫力を高めてくれる働きがあります。苦手な子もありますが、味付けを工夫して美味しく食べてもらえればと思います。

秋も食中毒に注意を！！

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。

家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1～2人のことが多いので、風邪や寝冷え等と思われがちで、食中毒とは気づかれずに重症化することもあります。

家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

<食中毒予防の3原則 食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」>

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、

- ・細菌を食べ物に「つけない」
- ・食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

という3つのことが原則となります。



10月は世界食料デー月間

世界では全ての人々が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、約7億5500万人が飢えや栄養不良に苦しんでいると言われています。

一方でたくさんの食べ物を輸入しながら捨てている国もあります。日本もその国の1つです。世界中で飢えに苦しむ人を減らすためにはどうしたら良いのか、まずは食べ残しや賞味期限切れ等の食料廃棄、食品ロスを減らす等、できることから始めてみてはいかがでしょうか

<一人一人ができる食品ロスの減らし方>

●必要な分だけ買う



- 残さず食べる
- 注文しすぎない



- 食べきれぬ分だけ作る
- 食材を余らせない



さつま芋ほりの日は、おやつに「ふかし芋」を提供します。
お楽しみに！！



<ハロウィン>

10月30日は北原保育園でハロウィンをします。給食は絵本の「ばけばけばけばけばたくん」をモチーフにしたおばけカレー、おやつはハロウィンクッキーを提供します。
お楽しみに♪

<10月の食育予定>

- ・10月 9日(木) はと組
大根・人参の種まきをします。
- ・10月14日(火) あひる組
稲刈りをします。

※食育活動の様子をInstagram

「田無北原保育園食育Diary」にて掲載しています。
是非ご覧ください。

https://www.instagram.com/kitahara.ns_foodeducation/

