

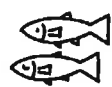


給食だより10月

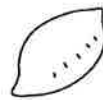


令和7年10月
日の出保育園

もうすぐ運動会。朝晩は涼しくなり、暑かった夏がようやくすぎると過ごしやすい季節がやってきます。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」…と、いろいろなことに集中できる良い季節ですが、天気によって気温差があり、大人でも体調を崩しやすい時期でもあります。運動会まであと少し。元気に楽しく、太陽の下で運動会ができるといいですね。



食欲の秋



【なぜ『食欲の秋』というの?】

おいしい旬の食材が多いことから「収穫の秋」「実りの秋」といわれるように、秋はたくさんのおいしい食材を楽しめる季節です。

主食となるお米のほか、栗やさつまいも、きのこや梨など、多くの食材が旬を迎えるため、秋は春夏秋冬のなかでも特においしいものが多い時期として知られています。そのことから、古くから「おいしい食べ物が多い秋は、いつもより食欲が増す人が多い」と考えられてきました。

「食欲の秋」といわれるようになった由来は諸説ありますが、上記の理由が、「食欲の秋」という言葉ができた一般的な由来として知られているようです。

【旬とは・・・?】

その食べ物が最もおいしく、栄養価も高く、たくさん出回る時期を言います。旬のおいしさを味わえるのは、四季がある日本ならではの事です。旬の食材は、その時期に必要な栄養を豊富に含み、体を元気にするパワーがあります。



さつまいも堀り

10月は芋堀り遠足があります。

みんなで堀る楽しさや、穫れた嬉しさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。堀ったさつまいもを「どうやって食べようか」と考えるのも楽しみの一つです。穫れたさつまいもは午後のおやつ、4. 5歳は食育で簡単な調理を行い、食べる予定です。





令和7年 10月献立



日の出保育園

日付	曜 日	乳児10時	昼 食	おやつ	食材	エネルギー
1 15	水	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ツナサラダ 秋野菜の味噌汁	牛乳 りんごと さつまいもの 重ね煮	精白米 米粒麦 鮭 コーン キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ 舞茸 マヨネーズ（マヨドレ）酒 調合油 醤油 こんぶだし 三温糖 かつおだし 味噌 牛乳 りんご さつまいも ツナ缶	乳:409kcal 幼:503kcal
2 27	木 月	牛乳 乳児用菓子	鶏塩煮麺 ポテトサラダ オレンジ	牛乳 わかめおにぎり	冷麦 鶏肉 白菜 長ねぎ 大根 人参 じゃがいも きゅうり オレンジ 塩 鶏がら マヨネーズ（マヨドレ）牛乳 精白米 わかめ	乳:419kcal 幼:516kcal
4	土	牛乳 乳児用菓子	中華丼 野菜スープ	牛乳 せんべい	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 かまぼこ キャベツ 大根 しめじ 調合油 醤油 片栗粉 中華だし コンソメ 牛乳 せんべい	乳:365kcal 幼:421kcal
6 28	月 火	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん かじきの照り焼き おかか和え 大根の味噌汁	牛乳 ほうれん草 ケーキ	精白米 米粒麦 かじき キャベツ 玉ねぎ 大根 人参 醤油 もやし 三温糖 おかか 酒 味噌 こんぶだし 牛乳 ほうれん草 粉糖 ホットケーキミックス	乳:405kcal 幼:497kcal
7 21	火	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 長ねぎの味噌汁	牛乳 セサミトースト	精白米 米粒麦 鶏挽肉 切干大根 人参 椎茸 長ねぎ じゃがいも 酒 三温糖 醤油 味噌 こんぶだし かつおだし 牛乳 食パン すりごま 無塩バター	乳:409kcal 幼:500kcal
8 22	水	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん ホキフライ ひじきと蓮根のサラダ 小松菜の味噌汁	麦茶 フルーツ ヨーグルト	精白米 米粒麦 ホキ ひじき キャベツ 蓮根 人参 小松菜 大根 玉ねぎ 油揚げ 調合油 小麦粉 食塩 醤油 三温糖 酢 味噌 かつおだし こんぶだし マヨネーズ（マヨドレ）パン粉 麦茶 ヨーグルト りんご ばなな みかん缶 ぶどう	乳:347kcal 幼:423kcal
9 23	木	牛乳 乳児用菓子	秋野菜カレー グリーンサラダ オレンジ	牛乳 スイート ポテト	精白米 米粒麦 鶏肉 人参 玉ねぎ 蓮根 しめじ 舞茸 キャベツ ブロッコリー きゅうり もやし オレンジ 三温糖 調合油 豆乳 カレールウ 片栗粉 食塩 酢 こんぶだし 牛乳 さつまいも 無塩バター 生クリーム	乳:376kcal 幼:461kcal
10 24	金	牛乳 乳児用菓子	ミルクパン カレイのきのこあんかけ チンゲン菜の中華和え かぼちゃのスープ	牛乳 おこわごはん	ミルクパン カレイ 玉ねぎ 椎茸 えのき 切干大根 人参 コーン チンゲン菜 かぼちゃ 醤油 三温糖 かつおだし 片栗粉 コンソメ 食塩 みりん 酒 牛乳 精白米 もち米 油揚げ ツナ缶	乳:448kcal 幼:551kcal
11 25	土	牛乳 乳児用菓子	炒飯 ごぼうのスープ	牛乳 せんべい	精白米 鶏挽肉 人参 長葱 コーン 玉ねぎ 大根 ごぼう 調合油 食塩 コンソメ ごま油 牛乳 せんべい	乳:358kcal 幼:440kcal
14 29	火 水	牛乳 乳児用菓子	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ 根菜スープ	牛乳 オレンジゼリー	スパゲティ 鶏挽肉（29：豚挽肉） 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 大根 ごぼう 小麦粉 トマトジュース コンソメ 三温糖 調合油 酢 食塩 牛乳 オレンジジュース 寒天	乳:380kcal 幼:464kcal
16 30	木	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん たらの磯辺焼き かぼちゃのサラダ キャベツの味噌汁 柿	牛乳 蓮根チップス	精白米 米粒麦 タラ かぼちゃ きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ 柿 酒 醤油 三温糖 酢 味噌 こんぶだし かつおだし 調合油 マヨネーズ（マヨドレ）牛乳 蓮根 片栗粉 食塩 青のり	乳:371kcal 幼:466kcal
17 31	金	牛乳 乳児用菓子	麻婆丼 白菜のサラダ コンソメスープ	牛乳 クッキー	精白米 鶏挽肉 木綿豆腐 長葱 白菜 きゅうり もやし 人参 大根 玉ねぎ 味噌 調合油 醤油 三温糖 ごま油 食塩 コンソメ こんぶだし 牛乳 小麦粉 ココア	乳:365kcal 幼:424kcal
20	月	牛乳 乳児用菓子	ほうとう風うどん ごぼうのサラダ りんご	牛乳 小松菜ご飯	うどん 鶏肉 人参 大根 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ コーン ごぼう りんご 味噌 鶏がらだし こんぶだし 食塩 牛乳 醤油 三温糖 マヨネーズ（マヨドレ）牛乳 精白米 おかか 小松菜	乳:331kcal 幼:402kcal
誕生会 3	金	牛乳 乳児用菓子	栗ご飯 鶏の胡麻焼き 和風サラダ りんご じゃがいもの味噌汁	牛乳 月見団子	精白米 栗 鶏肉 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ ごま きゅうり じゃがいも しめじ りんご 調合油 食塩 ケチャップ 中濃ソース みりん 三温糖 酢 味噌 かつおだし こんぶだし 牛乳 さつまいも 白玉粉 醤油	乳:454kcal 幼:557kcal

※献立内容を変更する場合がありますが、ご了承ください





令和7年 10月離乳食



日付	曜日	献立		主な食材
		午前（10：00）	午後（14：00）	
1 15	水	粥 鮭の味噌焼き 味噌汁	粥 かぼちゃサラダ	精白米 鮭 キャベツ かぼちゃ 人参 玉ねぎ さつまいも きゅうり 味噌
2 27	木 月	やさしい煮麺 コロコロサラダ	粥 白菜のだし煮	精白米 ささみ 白菜 大根 人参 じゃがいも きゅうり
6 28	月 火	粥 鮭のクリーム煮 味噌汁	粥 ほうれん草の和え物	精白米 鮭 キャベツ 玉ねぎ 大根 ほうれん草 人参 もやし 味噌 粉ミルク
7 21	火	粥 じゃがいもの甘辛煮 味噌汁	パンスティック キャロットサラダ	精白米 食パン 鶏挽肉 人参 じゃがいも 味噌 醤油
8 22	水	粥 ひじきの煮物 味噌汁	粥 おかか和え	精白米 カレイ ひじき キャベツ 小松菜 人参 大根 玉ねぎ 味噌 ソフトおかか
9 23	木	粥 鶏の照り焼き 味噌汁	粥 ブロッコリーサラダ	精白米 ささみ きゅうり 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 もやし さつまいも
10 24	金	パンスティック カレイのトマト煮 野菜スープ	粥 チンゲン菜ののり和え	精白米 食パン カレイ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 かぼちゃ トマト きざみのり
14 29	火 水	和風スパゲティ 根菜スープ	粥 野菜のくたくた煮	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 大根 スパゲティ
16 30	木	粥 白身魚の醤油あん 味噌汁	粥 かぼちゃの甘煮	精白米 たら かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ 味噌
17 31	金	麻婆丼 味噌汁	粥 オニオンスープ	精白米 鶏挽肉 木綿豆腐 白菜 きゅうり もやし 人参 大根 玉ねぎ 味噌
3 20	金 月	3:粥 鶏とキャベツの 煮物 味噌汁 20:あんかけ煮麺 かぼちゃの甘煮	粥 お芋のサラダ	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 20: かぼちゃ 冷麦 味噌 3: じゃがいも 3: さつまいも キャベツ

※献立内容を変更する場合がありますが、ご了承下さい。

※初期食…粥、汁物（野菜、芋など）のペースト状で、味付けなしの素材を感じられる献立になります。

※中期食・後期食…食材そのものの味やだしの風味を活かした味付けになります。食べ具合を見ながら形態を変えていきます。（7～8 倍粥、5～6 倍粥、軟飯、パン粥、パンスティック など）

一人ひとりに応じた手づかみ食べができる野菜スティックがつきます。

令和7年 10月夕食献立

日付	曜日	献立	主な食材
1 15	水	さつまいもご飯 味噌汁	精白米 さつまいも 人参 玉ねぎ かぼちゃ 舞茸 食塩 醤油 こんぶだし 味噌 酒
2 20	木 月	ピラフ コンソメスープ	精白米 鶏肉 人参 長ねぎ じゃがいも コーン 大根 コンソメ 食塩 調合油
3 27	金 月	炊き込みご飯 味噌汁	精白米 鶏肉 白菜 大根 人参 玉ねぎ コーン 食塩 コンソメ
6 28	月 火	ツナ炒飯 野菜スープ	精白米 ツナ缶 人参 大根 玉ねぎ キャベツ コーン コンソメ 食塩
8 22	水	わかめご飯 味噌汁	精白米 鶏肉 わかめ 人参 大根 玉ねぎ キャベツ 小松菜 醤油 こんぶだし 食塩 かつおだし 味噌
9 23	木	茶飯 鶏汁	精白米 鶏肉 人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ 醤油 食塩 こんぶだし かつおだし 味噌
10 24	金	ツナおにぎり 味噌汁	精白米 ツナ缶 人参 玉ねぎ チンゲン菜 味噌 こんぶだし かつおだし 醤油 食塩
14 29	火 水	ツナコーンご飯 野菜スープ	精白米 ツナ缶 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 コーン 食塩 こんぶだし 味噌 醤油 みりん 酒 コンソメ
16 30	木	おにぎり 味噌汁	精白米 かぼちゃ 人参 キャベツ しめじ 玉ねぎ 食塩 味噌 こんぶだし かつおだし
17 31	金	そばろあんかけ丼 味噌汁	精白米 挽肉 玉ねぎ キャベツ 大根 かぼちゃ 人参 かつおだし 塩 こんぶだし 醤油 酒 味噌
7 21	火	ひじきご飯 味噌汁	精白米 ひじき 大根 玉ねぎ キャベツ 人参 かぼちゃ ごま 味噌 かつおだし 食塩 こんぶだし

※献立内容を変更することがありますが、ご了承下さい。

