

10月

給食だより



2025年

日出やまこども園

日	曜日	献立名	材 料	3時のおやつ	
				飲み物	おやつ
1	水	ツナじゃが・五目納豆・すまし汁・果物	ツナ、じゃがいも、人参、玉ねぎ、いんげん/納豆、人参、小松菜、たくあん、しらす/豆腐、えのき、玉ねぎ、ネギ/りんご	牛乳	ぶどうゼリー
2	木	アジの西京焼き・大根の和え物・きのこスープ・果物	アジ/大根、人参、昆布、きょうり、ごま/しめじ、エリンギ、玉ねぎ、人参、パセリ/オレンジ	ミルク	サブレ
3	金	ささみのレモン風味揚げ・ほうれん草サラダ・みそ汁・果物	ささみ、レモン果汁/ほうれん草、人参、ちくわ、/かぼちゃ、油揚げ、玉ねぎ、ネギ/バナナ	牛乳	黒糖すなっふ
4	土	中華丼・春雨の酢の物・わかめスープ・果物	豚肉、人参、チンゲン菜、しいたけ、キャベツ、きくらげ/春雨、きょうり、人参、ハム/わかめ、人参、玉ねぎ/パイン	ミルク	チーズ饅頭
5	日	おやすみ			
6	月	ミートスパゲティ・チーズサラダ、オニオンスープ・果物	合挽ミンチ、人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト缶、スパゲティ/チーズ、キャベツ、人参、ブロッコリー、マヨ/玉ねぎ、しめじ、人参/キウイ	牛乳	お月見団子
7	火	豚肉の生姜焼き・海藻と野菜の和え物・みそ汁・果物	豚肉、人参、玉ねぎ、生姜/海藻ミックス、レタス、人参/大根、なす、白菜、ネギ/りんご	ミルク	ゴマボーロ
8	水	ロールパン・照り焼きチキン・ママメサラダ・コンソメスープ・果物	ロールパン/鶏肉、にんにく/大豆、枝豆、じゃがいも、人参、きょうり、マヨ/キャベツ、人参、玉ねぎ/バナナ	牛乳	お菓子の盛り合わせ
9	木	お誕生会		牛乳	パースデーケーキ
10	金	赤魚のコーンマヨ焼き・れんこん炒め・すまし汁・果物	赤魚、コーン、マヨ/れんこん、人参、いんげん、しいたけ/かまぼこ、豆腐、玉ねぎ、ネギ/パイン	お茶	バナナヨーグルト
11	土	変わりオムレツ・白菜サラダ・わかめスープ・果物	卵、合挽ミンチ、人参、玉ねぎ、ピーマン/ツナ、人参、白菜、きょうり/わかめ、玉ねぎ、人参、しめじ/みかん	ミルク	パリパリピザ
12	日	おやすみ			
13	月	ス ポ ー ツ の 日			
14	火	ポークカレー・キャベツサラダ・チキンナゲット・果物	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、ルー/キャベツ、パプリカ、人参、コーン、きょうり/チキンナゲット/キウイ	お茶	プリン
15	水	チンジャオロース・ソーセージソテー・みそ汁・果物	牛肉、人参、ピーマン、パプリカ、もやし、たけのこ/ソーセージ/豆腐、しいたけ、さつまいも、ネギ/りんご	お茶	温麺
16	木	ボールしゅうまい・蒸し野菜・中華スープ・果物	鶏ミンチ、玉ねぎ、ニラ、しいたけ、グリーンピース/キャベツ、人参/チンゲン菜、玉ねぎ、人参、きくらげ/オレンジ	ミルク	シュガーパイ
17	金	サバの味噌煮・ブロッコリーサラダ・おろしコンソメスープ・果物	サバ、生姜/ブロッコリー、コーン、人参、ごま/大根、えのきネギ、玉ねぎ/パイン	牛乳	レーズン蒸しパン
18	土	親子丼、もやしのナムル・みそ汁・果物	鶏肉、人参、玉ねぎ、しいたけ、卵、ネギ/もやし、きょうり、人参ごま/なめこ、わかめ、大根/バナナ		
19	日	おやすみ			
20	月	肉うどん・ひじき煮・ししゃも・果物	牛肉、玉ねぎ、かまぼこ、ネギ、うどん/ひじき、大豆、人参、いんげん、油揚げ/ししゃも/りんご	ミルク	マシュマロサンド
21	火	豚肉と厚揚げの炒め煮・めかぶ納豆・すまし汁・果物	豚肉、厚揚げ、人参、里芋、小松菜、しいたけ、なす/めかぶ、納豆/白菜、人参、玉ねぎ、麩、ネギ/キウイ	牛乳	チーズとほうれん草のスコーン
22	水	ロールパン・クリームシチュー・レタスサラダ・フライコキール・果物	ロールパン/鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマン、しめじ、牛乳、ルー/レタス、人参、ベーコン、きょうり/フライコキール/みかん	お茶	かしわおにぎり
23	木	白身魚のお好み揚げ・スパゲティサラダ・中華スープ・果物	カレイ、かぼちゃ、えのき、人参、玉ねぎ、桜エビ、カツオ節、青のり/スパゲティ、ハム、人参、きょうり、マヨ/チンゲン菜、玉ねぎ、人参、きくらげ/パイン	お茶	フルーツゼリー
24	金	鶏肉の香味焼き・ちくわの和え物・にら玉スープ・果物	鶏肉、長ネギ、生姜、にんにく、ごま油/ちくわ、人参、きょうり、わかめ、ごま/ニラ、卵、人参、玉ねぎ/バナナ	ミルク	バームクーヘンラスク
25	土	牛肉ときのこの炒め物・ウィンナーソテー・みそ汁・果物	牛肉、エリンギ、しめじ、しいたけ、人参、小松菜/ウィンナー/茄子、大根、玉ねぎ、ネギ/みかん	牛乳	コーンマヨパン
26	日	おやすみ			
27	月	鶏肉の具沢山スープ・しゅうまい・人参しりしり・果物	鶏肉、白菜、えのき、人参、玉ねぎ、しいたけ、ネギ、春雨/しゅうまい/人参、卵、いんげん、ツナ/りんご	ミルク	レモンバターケーキ
28	火	レバーのきんぴら・卵焼き・すまし汁・果物	レバー、ごぼう、人参、しめじ、チンゲン菜、ごま/卵/かまぼこ、玉ねぎ、人参、麩/キウイ	牛乳	麦茶くずもち
29	水	筑前煮・かぼちゃの天ぷら・わかめスープ・果物	鶏肉、大豆、レンコン、里芋、人参、こんにやく、いんげん、しいたけ/かぼちゃ、卵/わかめ、玉ねぎ、人参/オレンジ	ミルク	フライドポテト
30	木	鮭のムニエル・コーンサラダ・ポトフ・果物	鮭、バター/コーン、キャベツ、人参、パプリカ、きょうり/じゃがいも、人参、ウィンナー、玉ねぎ、パセリ/パイン	牛乳	小倉サンド
31	金	スイートポテトコロッケ・ブロッコリーの和え物・みそ汁・果物	さつまいも、ベーコン、人参、玉ねぎ、コーン、卵/ブロッコリー、人参、ツナ/豆腐、油揚げ、大根、ネギ/バナナ	ミルク	ハロウィンクッキー

栄養満点 さつまいも！

さつまいもは、食物繊維、ビタミン、カリウムなどを含み、栄養バランスが優れています。特にビタミンCが豊富です。さつまいものビタミンCは、他の野菜に比べて熱に強いので、調理しても栄養価があまり落ちません。炒め物、スープなどにもぴったりです♪

今月の地産地消の食材

きゅうり さつま芋 なす
ネギ ピーマン



