

2025年10月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	ゆかりごはん みそ汁(あおさ・大根) 豚肉の香味焼き もやしサラダ	レモンマフィン 牛乳 柿	米 小麦粉 バター 三温糖 粉糖 ごま油	牛乳 豚ロース みそ	柿 もやし にんじん 大根 きゅうり レモン果汁 ねぎ あおさ ニンニク	牛乳 おにぎり
2	木	しょうゆラーメン 生揚げ含め煮 スティックきゅうり(マヨ)	チーズパン 牛乳 オレンジ	中華めん バターロール 油 マヨドレ 三温糖	牛乳 生揚げ 豚もも肉 ダイスカットチーズ	きゅうり オレンジ キャベツ 小松菜 もやし にんじん コーン缶 ニンニク	牛乳 パンケーキ
3	金	ごはん けんちん汁 鶏肉の塩こうじ焼き 春雨サラダ	さつまいも蒸しパン 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 さつまいも 三温糖 春雨 油 ごま油	牛乳 鶏もも肉 ハム	キウイフルーツ きゅうり ごぼう ねぎ にんじん だいこん	牛乳 チャーハン
4	土	鶏丼 中華スープ(大根・わかめ) のり和え	ブルーベリーカップケーキ 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油 ごま油	鶏もも肉 牛乳	もやし 玉ねぎ パナナ 大根 きゅうり にんじん グリンピース ブルーベリージャム のり わかめ	牛乳 おにぎり
6	月	ごはん みそ汁(じゃがいも・麩) さんまのかば焼き 切干大根の煮物	にんじんケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 じゃがいも バター 三温糖 片栗粉 油 麩	牛乳 さんま みそ 油揚げ スキムミルク かれい	オレンジ にんじん 切干大根 さやいんげん しょうが	牛乳 ケチャップライス
7	火	照り焼きハンバーガー コンソメスープ(かぶ・人参) フライドポテト ブロッコリー(マヨ)	ケーキ パンケーキ 麦茶	牛乳パン 小麦粉 じゃがいも 油 マヨドレ 片栗粉 三温糖 ホットケーキ粉	鶏ひき肉 豆腐 牛乳 デザートホイップ	かぶ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ 桃 パイナップル	牛乳 焼きうどん
8	水	ごはん すまし汁(豆腐・ねぎ) チキンチーズボール 野菜炒め	ヨーグルトパンケーキ 牛乳 バナナ	米 ホットケーキ粉 三温糖 油 片栗粉 マヨドレ	牛乳 鶏もも肉 豆腐 ヨーグルト たまご ダイスカットチーズ	もやし キャベツ バナナ ねぎ にんじん	牛乳 おにぎり
9	木	和風きのこスパゲティ 中華スープ(キャベツ・玉ねぎ) かぼちゃサラダ	じゃことコーンのごはん 麦茶 りんご	スパゲティ 米 マヨドレ 油 ごま油	豚もも肉 しらす かつお節	かぼちゃ りんご 玉ねぎ きゅうり キャベツ えのき コーン缶 しめじ のり	牛乳 パンケーキ
10	金	さつま芋ご飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) 松風焼き お浸し	イチゴパイ 牛乳 キウイフルーツ	米 パイ皮 さつまいも 三温糖 白いりごま	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 みそ 油揚げ 高野豆腐	キウイフルーツ もやし にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しめじ ジャム 青のり	牛乳 チャーハン
11	土	鶏そぼろ丼 コンソメスープ(にんじん・コーン) キャベツとツナの和え物	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油	鶏ひき肉 牛乳 ツナ きな粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん パナナ コーン缶 グリンピース	牛乳 おにぎり
14	火	コッペパン トマトスープ(マカロニ) チキンディアブロ風 コールスローサラダ	おなかチーズおにぎり 麦茶 バナナ	コッペパン 米 パン粉 マヨドレ マカロニ 三温糖	鶏もも肉 チーズ かつお節	キャベツ パナナ 玉ねぎ きゅうり トマト コーン缶	牛乳 焼きうどん
15	水	ゆかりごはん みそ汁(あおさ・大根) 豚肉の香味焼き もやしサラダ	レモンマフィン 牛乳 柿	米 小麦粉 バター 三温糖 粉糖 ごま油	牛乳 豚ロース みそ	柿 もやし にんじん 大根 きゅうり レモン果汁 ねぎ あおさ ニンニク	牛乳 おにぎり
16	木	しょうゆラーメン 生揚げ含め煮 スティックきゅうり(マヨ)	中華ごはん 牛乳 オレンジ	中華めん 米 油 三温糖 マヨドレ ごま油	牛乳 生揚げ 豚もも肉	きゅうり オレンジ キャベツ 小松菜 もやし しめじ コーン缶 ねぎ ニンニク しょうが	牛乳 パンケーキ
17	金	ごはん すまし汁(小ねぎ・まいたけ) 鶏肉の塩こうじ焼き 春雨サラダ	さつまいも蒸しパン 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 さつまいも 三温糖 春雨 油 ごま油	牛乳 鶏もも肉 ハム	キウイフルーツ きゅうり まい草 にんじん ねぎ	牛乳 チャーハン
18	土	鶏丼 中華スープ(大根・わかめ) のり和え	ブルーベリーカップケーキ 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油 ごま油	鶏もも肉 牛乳	もやし 玉ねぎ パナナ 大根 きゅうり にんじん ブルーベリージャム グリンピース のり わかめ	牛乳 おにぎり
20	月	ごはん みそ汁(じゃがいも・麩) さんまのかば焼き 切干大根の煮物	にんじんケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 じゃがいも バター 三温糖 片栗粉 油 麩	牛乳 さんま みそ 油揚げ スキムミルク かれい	オレンジ にんじん 切干大根 さやいんげん しょうが	牛乳 ケチャップライス

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食				
				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					
21	火	パンズ(乳児 牛乳パン) コンソメスープ(コーン・白菜) チリコンカン ブロッコリーサラダ	わかめおにぎり 麦茶 キウイフルーツ	パンズ 米 じゃがいも 油 三温糖 ごま油 牛乳パン	豚ひき肉 大豆	キウイフルーツ トマト ブロッコリー にんじん 白菜 玉ねぎ コーン缶 ニンニク	牛乳 焼きうどん				
22	水	ごはん すまし汁(豆腐・ねぎ) チキンチーズボール 野菜炒め	ヨーグルトパンケーキ 牛乳 バナナ	米 ホットケーキ粉 三温糖 油 片栗粉 マヨドレ	牛乳 鶏もも肉 豆腐 ヨーグルト たまご ダイスカットチーズ	もやし キャベツ バナナ ねぎ にんじん	牛乳 おにぎり				
23	木	和風きのこスパゲティ 中華スープ(キャベツ・玉ねぎ) かぼちゃサラダ	じゃことコーンのごはん 麦茶 りんご	スパゲティ 米 マヨドレ 油 ごま油	豚もも肉 しらす かつお節	かぼちゃ りんご 玉ねぎ きゅうり キャベツ えのき コーン缶 しめじ のり	牛乳 パンケーキ				
24	金	さつま芋ご飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) 松風焼き お浸し	イチゴパイ 牛乳 キウイフルーツ	米 パイ皮 さつまいも 三温糖 白いりごま	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 みそ 油揚げ 高野豆腐	キウイフルーツ もやし にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しめじ ジャム 青のり	牛乳 チャーハン				
25	土	鶏そぼろ丼 コンソメスープ(にんじん・コーン) キャベツとツナの和え物	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油	鶏ひき肉 牛乳 ツナ きな粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん バナナ コーン缶 グリンピース	牛乳 おにぎり				
27	月	納豆ご飯 みそ汁(だいこん・こねぎ) 鮭の青のり焼き ひじき煮	おふのラスク 牛乳 オレンジ	米 バター 三温糖 麩 油	牛乳 鮭 納豆 油揚げ みそ	オレンジ 大根 にんじん さやいんげん ねぎ ひじき 青のり	牛乳 ケチャップライス				
28	火	コッペパン トマトスープ(マカロニ) チキンディアブロ風 コールスローサラダ	おかかチーズおにぎり 麦茶 バナナ	コッペパン 米 パン粉 マヨドレ マカロニ 三温糖	鶏もも肉 チーズ かつお節	キャベツ バナナ 玉ねぎ きゅうり トマト コーン缶	牛乳 焼きうどん				
29	水	カレーライス わかめスープ 大根サラダ	カップケーキ 牛乳 りんご	米 じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖 油	牛乳 豚もも肉 ツナ	玉ねぎ りんご 大根 にんじん きゅうり わかめ	牛乳 おにぎり				
30	木	けんちんうどん 高野豆腐うま煮 ブロッコリー(マヨ)	たまごサンド 牛乳 オレンジ	うどん 食パン マヨネーズ マヨドレ 油 ごま油 三温糖 食パン	牛乳 鶏もも肉 たまご 高野豆腐 油揚げ	オレンジ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ ねぎ 大根 さやいんげん ごぼう	牛乳 パンケーキ				
31	金	ごはん すまし汁(キャベツ・えのき) 照り焼きハンバーグ ごま和え	ハロウィンクッキー 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 バター 三温糖 パン粉 ごま	牛乳 豚ひき肉	キウイフルーツ もやし にんじん きゅうり キャベツ えのき 玉ねぎ かぼちゃ	牛乳 チャーハン				
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エネルギー 568 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂 質 19.0 g	塩 分 1.9 g	鉄 1.9 mg	カルシウム 164 mg	ビタミンC 39 mg	食物繊維 4.4 g

・10月の誕生会は7日です。
 ・朝の乳児の水分補給は牛乳が出ます。
 ・ひよこ・つくし組は、りんごと柿が他の果物に変更になります。
 ・やむをえずメニューを変更する場合があります。

お魚パワー！～脳とからだを育てる、栄養豊富な魚を食べよう～

秋は、まさに「食欲の秋」「実りの秋」。元気に動いて、たくさん学ぶ子どもたちの成長を、食事の面からもしっかりとサポートしていきたいものです。そこで今回は、実りの秋にますます美味しくなる「お魚」を特集します。子どもたちの未来をつくる素晴らしい栄養素が詰まった魚の魅力と、ご家庭で気軽に魚料理を楽しむためのヒントをご紹介します。

★これで解決！子どもがお魚を好きになるヒント

日常の中で魚に親しむ機会をつくり、魚への好奇心を高めましょう。

お買い物で本物を見る



スーパーの鮮魚コーナーは、子どもにとって最高の水族館です。「今日のお魚はどれにしようか？」と一緒に選ぶ体験は、食べ物への興味と感謝の気持ちを育みます。

絵本や図鑑で親しむ



『さかながはなて』などの手遊び歌や、魚がたくさん出てくる絵本、図鑑と一緒に眺めてみましょう。「このお魚、かわいいね」という会話が、食べる意欲につながります。