きゅうしょくだより

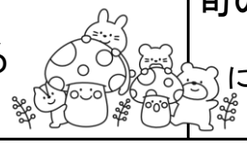
令和7年　10月分　献立予定表　　姫路若葉保育園

日	曜	こんだて	朝のおやつ	2時のおやつ
1	水	筑前煮、ばち入りみそ汁	ゼリー	幼児：ピザパン、ミルク 乳児：バナナ、せんべい、ミルク
2	木	グリルチキン、ほうれんそうの白和え、豆乳のコーンスープ	シガーフライ	幼児：りんご、シガーフライ、ミルク 乳児：ピザパン、ミルク
3	金	鮭の塩焼き、ハムとじゃがいものサラダ、すまし汁	ビスケット	オレンジ、せんべい、ミルク
4	土	イタリアンスパゲティ、バナナ	せんべい	ビスケット、ミルク
6	月	秋なす入り麻婆豆腐、切干大根のシャキシャキサラダ（0･1：煮物）	ビスケット	お好み焼き、お茶
7	火	ししゃも（0･1歳児：鮭の塩焼き）、カレー風リヨネーズポテト えのきともずくのスープ	クラッカー	オレンジ、せんべい、ミルク
8	水	キャベツの八宝菜、大豆とじゃこのさっと煮	バナナ	ゼリー、ビスケット、ミルク
9	木	鶏じゃが、ベーコンとキャベツの炒め物	せんべい	幼児：チョコパン、ミルク 乳児：バナナ、サブレ、ミルク
10	金	さわらの西京焼き、れんこんのきんぴら、豚肉入りみそ汁	シガーフライ	幼児：バナナ、サブレ、ミルク 乳児：ジャムパン、ミルク
11	土	焼きそば、バナナ	ゼリー	せんべい、ミルク
14	火	白身魚のフライ、ブロッコリーのナムル、中華スープ	ビスケット	幼児：りんご、ミレー、ミルク 乳児：みかん、せんべい、ミルク
15	水	豆腐と豚肉の旨煮、牛肉の甘辛炒め	みかん	豆腐ドーナツ、ミルク
16	木	カレーシチュー、ひじきと大豆の煮物	せんべい	幼児：ハムサンド、ミルク 乳児：バナナ、クラッカー、ミルク
17	金	かれいのレモンあんかけ、きゅうり昆布、かぼちゃのみそ汁	シガーフライ	幼児：バナナ、チーズ、ミルク 乳児：ツナマヨパン、ミルク
18	土	イタリアンスパゲティ、バナナ	ビスケット	せんべい、ミルク
20	月	ポークビーンズ、ツナと大根のサラダ	みかん	きなこふ、ミルク
21	火	ししゃもフライ（0･1歳児：鮭の塩焼き）、ハムとじゃがいものサラダ、 すまし汁	シガーフライ	幼児：バナナ、小魚、ミルク 乳児：バナナ、サブレ、ミルク
22	水	筑前煮、ばち入りみそ汁	ビスケット	せんべい、ミルク
23	木	☆誕生日会☆ 里芋のコロッケ、ブロッコリーのごまあえ、パンプキンスープ	せんべい	ケーキ、ミルク
24	金	かれいのごまがらめ、カレー風リヨネーズポテト えのきともずくのスープ	シガーフライ	のりマヨトースト、ミルク
25	土	焼きそば、バナナ	せんべい	ビスケット、ミルク
27	月	秋なす入り麻婆豆腐、切干大根のシャキシャキサラダ（0･1：切り干し大根の煮物）	シガーフライ	カップケーキ、ミルク
28	火	さんまの竜田揚げ（A：さんまの塩焼き、C:弁当、乳児：鮭の塩焼き）、 れんこんのきんぴら、豚汁	ビスケット	幼児、2歳児：バナナ、アスパラガス、ミルク 0･1歳児：バナナ、せんべい、ミルク
29	水	鶏じゃが、ベーコンとキャベツの炒め物	バナナ	幼児：ジャムパン、ミルク 乳児：みかん、クラッカー、ミルク
30	木	豆腐と豚肉の旨煮、牛肉の甘辛炒め	せんべい	幼児：バナナ、せんべい、ミルク 乳児：ココアパン、ミルク、
31	金	白身魚のフライ、きゅうり昆布、かぼちゃのみそ汁	ゼリー	かぼちゃのケーキ、ミルク

※給食内容は、事情により多少変更することがあります。　※朝のおやつには牛乳がついています。

今月のねらい

好き嫌いなく何でも食べる



旬の食材

米　さんま　いわし　鮭　きのこ類
にんじん　じゃがいも　チンゲン菜　里芋
さつまいも　かき　りんご　なし　くり

心地の良い風を感じる季節になりました。秋は夏の間にたまった疲れがでやすくなります。秋が旬の食材には、お腹の調子を整えるものが多いのが特徴です。秋の味覚とともにいろいろな食べ物を食べて元気いっぱい「食欲の秋」を楽しみましょう。園では魚を食べる機会を増やすために魚を使った献立を週に1回～２回とりいれています。秋の魚は産卵や海水温低下のために栄養分を蓄えていておいしいです。秋の代表する魚を買い物の時などに丸ごと一尾や切り身のさかなを見かけると思います。子どもと一緒に秋が旬の魚について話したり、味わったりしてみてください。

5歳児はさんまを丸ごと１匹食べます

さんまにはたくさんの栄養が含まれています。タンパク質は必須アミノ酸をバランス良く含んだ良質のたんぱく質や血液をサラサラにしてくれる油、DHAとEPAが豊富です。また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含まれており成長には欠かせません。5歳児は10月28日の給食でさんまを丸ごと１匹食べます。さんま本来の姿を知り、食べ方の話を聞きます。

お月見のいわれ

旧暦の８月１５日（今年は10月6日）を「十五夜」とよび、すすきや月見団子、里芋、えだまめなどをお供えしてお月見をする風習があります。
この頃の月を「中秋の名月」とよんで昔から「一番きれいな月」として眺めてきました。

給食レシピ 「里芋のコロッケ」

☆材料☆（4人分）

里芋	・・・・160g(4個)
じゃがいも	・・・・240g(2個)
ツナ	・・・・160g
塩	・・・・0.8g
片栗粉	・・・・24g
薄力粉	・・・・30g
水	・・・・30g
パン粉	・・・・30g
揚げ油	・・・・適量

☆作り方☆

① 里芋、じゃがいもはぶつ切りにし、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
② ①を形がなくなるまでつぶし、ツナ、塩、片栗粉を入れて混ぜる。そして食べやすい大きさに形成する。
③薄力粉と水でバッター液を作る。②をバッター液にくぐらせ、パン粉をつける。
③ 180℃の油で全体がきつね色になるまで揚げる。

☆ バッター液のとろみは調節してください。また焦げやすいので菜箸で転がしながら 揚げてください。