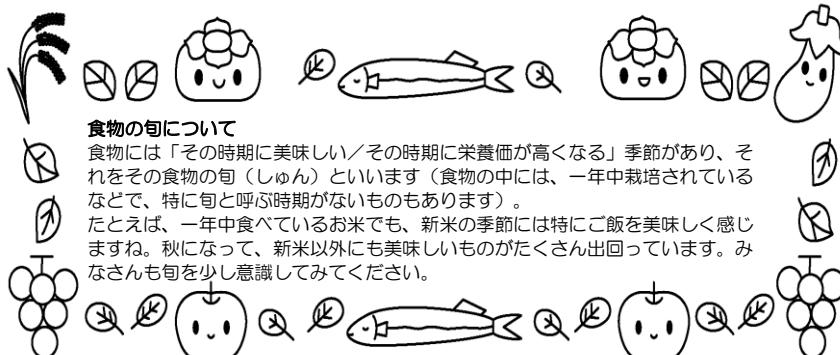


令和7年度 10月 献立表 氷川保育園

日	曜	献立名			血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
		午前おやつ (乳児)	昼 食	おやつ				
1	水	牛乳 小魚	ごはん すき焼き マカロニサラダ 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	かぼちゃパイ 麦茶	牛乳 小魚 豚ロース肉 豆腐 ハム 鶏卵	精白米 白滝 サラダ油 マカロニ コーン パイシート バター	白菜 玉ねぎ 人参 きゅうり チンゲン菜 なめこ 南瓜 グレープフルーツ	醤油 料理酒 砂糖 みりん めんつゆ だし マヨネーズ 塩 味噌
2	木	牛乳	ごはん 焼き魚(ほっけ) 里芋のごまあえ 味噌汁 麦茶 柿	ちぢみ	牛乳 小魚 ほっけ 油揚げ 鶏卵 豚バラ肉	精白米 里芋 ごま チヂミ粉 ごま油	プロッコリー れんこん 人参 もやし 柿	塩 醤油 砂糖 味噌 だし 酢
27	月	小魚	(1歳児クラスは2日オレンジ、27日バナナ)	牛乳			玉ねぎ ニラ	
3 ・ 17	金	牛乳 小魚	肉うどん 揚げ餃子 バナナ 麦茶	ホットドック 麦茶	牛乳 小魚 豚ロース肉 豚ひき肉 ソーセージ	うどん 餃子の皮 サラダ油 ごま油 ミニロールパン	長ねぎ ほうれん草 人参 しいたけ 白菜 生姜 バナナ キャベツ	めんつゆ 醤油 料理酒 塩 ケチャップ マヨネーズ
4 ・ 18	土	牛乳 小魚	ごはん 鶏肉の香味焼き 大根サラダ 味噌汁 オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	牛乳 小魚 鶏モモ肉 ツナ きな粉	精白米 ごま油 ごま マカロニ	長ねぎ 生姜 大根 きゅうり 人参 小松菜 めじ オレンジ	醤油 みりん 酢 砂糖 味噌 だし
6 ・ 20	月	牛乳 小魚	ごはん 鶏肉の照り焼き 納豆サラダ 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	ミニたぬきうどん 麦茶	牛乳 小魚 鶏モモ肉 納豆 鶏卵	精白米 うどん 天かす	生姜 キャベツ にら もやし えのきだけ 人参 グレープフルーツ ほうれん草	醤油 みりん 料理酒 めんつゆ マヨネーズ 味噌 だし
7 ・ 21	火	牛乳 小魚	キャベツの和風スパゲティ 胡瓜とわかめの酢の物 スープ バナナ 麦茶	じゃこトースト 牛乳	牛乳 小魚 ベーコン わかめ 豆腐 チーズ しらす干し	スパゲティ コーン バター 春雨 食パン ごま	キャベツ しめじ 玉ねぎ 人参 きゅうり チングン菜 バナナ 小ねぎ	醤油 だし 塩 醋 砂糖 五四郎 鶏がら マヨネーズ
8 ・ 22	水	牛乳 小魚	ごはん マーボー豆腐 かに蒲鉾のサラダ 味噌汁 麦茶 りんご (1歳児クラスはキウイフルーツ)	インドサモサ 麦茶	牛乳 小魚 豆腐 豚ひき肉 かに蒲鉾 鶏卵 ハム	精白米 サラダ油 片栗粉 ごま油 春雨 餃子の皮 ジャガイモ	長ねぎ 生姜 きゅうり いんげん りんご 人参 玉ねぎ	醤油 味噌 みりん 砂糖 鶏がら 料理酒 だし 酢 カレールウ
9 ・ 23	木	牛乳	バターロールパン きのこハンバーグ 白菜のおかか和え スープ オレンジ 牛乳	いなりずし 麦茶	牛乳 小魚 合いびき肉 鶏卵 かつお節 油揚げ	バターロールパン パン粉 ジャガイモ コーン 精白米 ごま	玉ねぎ えのきだけ しめじ 白菜 もやし 人参 オレンジ	ハヤシルウ めんつゆ 醬油 五四郎 鶏がら 酢 みりん
10 ・ 24	金	牛乳 小魚	ごはん かじきの竜田揚げ ハムマリネ 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	スノーボール クッキー 麦茶	牛乳 小魚 かじき ハム 油揚げ	精白米 片栗粉 サラダ油 小麦粉 バター	生姜 キャベツ きゅうり 人参 レモン汁 かぶ キウイフルーツ	醤油 料理酒 砂糖 塩 味噌 だし
11 ・ 25	土	牛乳 小魚	中華丼 プロッコリーのごまあえ 味噌汁 オレンジ 麦茶	チーズトースト 牛乳	牛乳 小魚 豚ロース肉 竹輪 かまぼこ 油揚げ チーズ	精白米 片栗粉 サラダ油 ごま油 ごま さつまいも 食パン	白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ 生姜 プロッコリー オレンジ	だし 醬油 砂糖 醋 味噌 マヨネーズ
14 ・ 28	火	牛乳 小魚	ごはん スティック肉の甘辛さっぱり煮 もやしと小松菜のおかか和え 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	芋ようかん 牛乳	牛乳 小魚 鶏手羽元肉 かつお節 油揚げ 寒天	精白米 ごま さつまいも	もやし 小松菜 人参 なめこ 小ねぎ キウイフルーツ	みりん 醬油 料理酒 醋 砂糖 めんつゆ 味噌 だし
♡ 15 ・ 29	水	牛乳 小魚	食パン(2歳児以上バター) 一口カツ コールスローサラダ スープ オレンジ 牛乳	しらす入り 焼きおにぎり 麦茶	牛乳 小魚 豚ヒレ肉 鶏卵 ハム しらす干し 桜海老 かつお節	食パン バター パン粉 小麦粉 サラダ油 コーン 精白米 ごま ごま油	キャベツ 人参 ほうれん草 しいたけ オレンジ 小ねぎ	酢 マヨネーズ 砂糖 塩 五四郎 鶏がら めんつゆ 醬油
16	木	牛乳 小魚	ごはん 焼き魚(秋刀魚) チンゲン菜のおひたし 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	焼きそば 麦茶	牛乳 小魚 秋刀魚 わかめ 豚モモ肉 青海苔	精白米 じゃがいも 中華麺 サラダ油	大根 チングン菜 もやし しめじ 人参 グレープフルーツ キャベツ 玉ねぎ	塩 めんつゆ 味噌 だし ソース
30	木	牛乳 小魚	味噌ラーメン えびしゅうまい バナナ 麦茶	かぼちゃパイ 麦茶	牛乳 小魚 豚肩ロース肉 豚ひき肉 海老 スキミルク 鶏卵	中華麺 コーン サラダ油 ごま油 しゅうまいの皮 片栗粉 パイシート バター	キャベツ 長ねぎ もやし 人参 白菜 玉ねぎ バナナ かぼちゃ	味噌 だし 醤油 塩 料理酒 砂糖
◇ 31	金	牛乳 小魚	ハロウィンカレーライス パンパンジーサラダ スープ グレープフルーツ 麦茶	ハロウィンおやつ 麦茶	牛乳 小魚 豚もも肉 チーズ ハム 海苔 鶏ささみ肉 豆腐	精白米 ごま ごま油 ピスケット コーンスナック せんべい ラムネ ボーロ チョコ	南瓜 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし しめじ グレープフルーツ	カレールウ 醤油 醋 味噌 砂糖 ブイヨン 鶏がら

※材料の入荷状況により内容を変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。

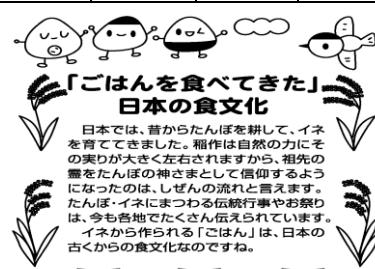
♡15日はウエルカムランチです。 ◇31日は、ハロウィンおやつです。 ラムネ(1歳以上) ボーロ(2歳以下) チョコ(3歳以上)



食物の旬について

食物には「その時期に美味しい／その時期に栄養価が高くなる」季節があり、それをその食物の旬(しゅん)といいます(食物の中には、一年中栽培されているなどで、特に旬と呼ぶ時期がないものもあります)。
たとえば、一年中食べているお米でも、新米の季節には特にご飯を美味しく感じますね。秋になって、新米以外にも美味しいものがたくさん出回っています。みなさんも旬を少し意識してみてください。

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	479kcal	20.0g	16.0g
3～5歳児	563kcal	22.6g	17.4g



「ごはんを食べてた」

日本の食文化

日本では、昔からたんぽを耕して、イネを育ててきました。稻作は自然の力にそのまま大きく左右されますから、祖先の靈をたんぽの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぽ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古きからの食文化なのですね。