給食だより

秋の風が心地よく感じられる季節になりました。今月は、さつまいもやきのこ、かぼちゃなど秋の味覚がたくさん登場する季節です。給食でも秋の食材を取り入れ、食の楽しさや旬の食材を感じてもらえるよう工夫していきます。

みんな大好きさつまいも！

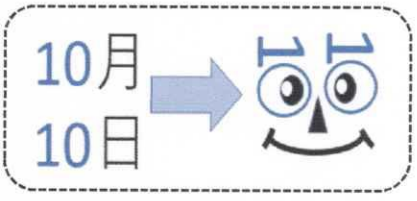
子供たちの大好きなさつまいもには、食物繊維が豊富に含まれ、お腹の調子を整える働きがあります。さつまいもは、おやつとしてだけでなく、煮物、揚げ物、炒め物などご飯のおかずとしても活躍します。調理方法も多彩なので、ご家庭でもさつまいもを使った様々な料理を楽しんでみてください。

感謝の気持ちを込めて

給食で使われる食材には、作物を育て収穫してくれた農家さんや、食材を運んだり売ってくれた人々へ感謝の気持ち、また食物の命を頂く意味で、食事の前には「いただきます」食べ終わると「ごちそうさま」と気持ちを込めた挨拶をできるようにしましょう。
食べ物を大切にする
心を育むことが重要です。

目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」とされていますが、みなさん知っていますか？
この日は、目の健康について考える日で
10と10を横に並べると
「眉と目の形」になる
ことからこの日に制定されました。



近年では、スマホやテレビで目に負担がかかりやすくなっています。にんじんやかぼちゃには「ビタミンA」が含まれていて、目の粘膜の保護に役立ちます。
目に良い食材を食事で取り入れて、目の健康も意識してみませんか？

2025年 **10月** **☆給食表☆** **船小屋保育園**

曜日	献立	材料	3時のおやつ
1日(水)	ビーフカレー ブロッコリーサラダ りんご	じゃが芋・人参・玉葱・牛肉・カレールー ブロッコリー・人参・コーン・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・マヨネーズ・塩コショウ りんご	牛乳・麩ラスク
2日(木)	おでん 白菜のごま和え わかめスープ	ちくわ・こんにゃく・大根・人参・里芋・鶏肉・厚揚げ・塩・だし・醤油・みりん・酒 白菜・もやし・人参・砂糖・醤油・ごま わかめ・人参・玉ねぎ・長葱・中華味・薄口醤油・ごま	みるくもち
3日(金)	豚じゃが ほうれん草ののり和え さつま芋の味噌汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・グリンピース・砂糖・醤油・みりん ほうれん草・人参・刻み海苔・砂糖・醤油・味醂 さつま芋・玉葱・人参・えのき・味噌・葱	牛乳・チョコチップケーキ
4日(土)	肉うどん 野菜サラダ バナナ	うどん麺・牛肉・玉葱・人参・砂糖・みりん・醤油・葱・だし昆布 ブロッコリー・キャベツ・人参・ごま醤油ドレッシング バナナ	パン
6日(月)	白身魚のチーズ焼 きんぴらごぼう けんちん汁	ほき・酒・塩・玉葱・コーン・チーズ・パセリ ごぼう・人参・こんにゃく・いんげん・醤油・砂糖・酒・胡麻 豆腐・鶏肉・里芋・人参・大根・葱・醤油・みりん	牛乳・シュガートースト
7日(火)	きのこごはん 鶏肉のパン粉焼き スパゲティサラダ	米・人参・しめじ・干し椎茸・舞茸・あげ・醤油・酒・みりん・砂糖・塩 鶏肉・塩コショウ・にんにく・マヨネーズ・パン粉・チーズ・パセリ スパゲティ・キャベツ・きゅうり・人参・ハム・コーン・マヨネーズ・塩	ワッフル
米飯給食	ミネストローネ	大根・じゃが芋・トマト・人参・玉葱・ウインナー・コンソメ・塩	
8日(水)	すき焼き風煮 納豆の和え物 わかめの味噌汁	牛肉・焼き豆腐・白菜・玉ねぎ・人参・しらたき・ごぼう・油・醤油・砂糖・料理酒 納豆・もやし・人参・ほうれん草・砂糖・醤油 玉葱・人参・大根・わかめ・葱・あげ・味噌	いりこ・ゆかりおにぎり
9日(木)	厚揚げとキャベツの味噌炒め オクラのかつお和え チンゲン菜スープ	厚揚げ・鶏挽肉・人参・玉葱・キャベツ・干椎茸・味噌・砂糖・酒 オクラ・もやし・人参・わかめ・醤油・かつお節 チンゲン菜・人参・干椎茸・ウインナー・中華味	プリン
10日(金)	鶏つくね ほうれん草のピーナッツ和え 南瓜の味噌汁	鶏ひき肉・豆腐・玉葱・片栗粉・砂糖・醤油・みりん・酒 ほうれん草・もやし・人参・ピーナッツ粉 南瓜・玉葱・人参・わかめ・あげ・味噌	牛乳・マーブルケーキ
11日(土)	ミートソーススパゲティ 大豆のコロコロサラダ バナナ	スパゲティ・合挽ミンチ・玉葱・人参・にんにく・コンソメ・砂糖・トマトホール缶 大豆・人参・さつま芋・胡瓜・コーン・マヨネーズ・塩 バナナ	飲むヨーグルト・お菓子
14日(火)	鮭のコーンマヨ焼き コールスローサラダ キャベツとウインナーのスー	鮭・塩・コーン・マヨネーズ キャベツ・胡瓜・人参・コーン・フレンチドレッシング キャベツ・ウインナー・玉葱・人参・コンソメ・塩・パセリ	牛乳・ココア麩ラスク
15日(水)	牛肉のしぐれ煮 はりはりなます 茄子の味噌汁	牛肉・牛蒡・しらたき・人参・生姜・いんげん・醤油・砂糖・酒・だし 人参・胡瓜・あげ・切干大根・ひじき・酢・砂糖・塩 なす・玉葱・人参・あげ・葱・味噌	牛乳・ジャムサンド
16日(木)	チキンビーンズ マカロニサラダ ニラ玉スープ	大豆・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・砂糖・醤油・ケチャップ マカロニ・胡瓜・キャベツ・人参・ハム・マヨネーズ・塩 卵・ニラ・人参・玉葱・葱・干椎茸・中華味・片栗粉	フルーツヨーグルト
17日(金)	厚揚げと里芋のそぼろ煮 五目納豆 キャベツの味噌汁	厚揚げ・里芋・人参・鶏挽肉・油・砂糖・酒・醤油・グリンピース 納豆・小松菜・人参・シラス・鰹節・醤油・砂糖 キャベツ・玉葱・人参・あげ・葱・味噌	牛乳・りんごのケーキ
18日(土)	ちゃんぽん 大根サラダ バナナ	中華麺・ピーマン・もやし・玉葱・キャベツ・人参・豚肉・竹輪・蒲鉾・油・ちゃんぽんスープ 大根・胡瓜・人参・コーン・マヨネーズ バナナ	パン
20日(月)	魚の西京焼き チンゲン菜のごま和え もずくスープ	さわら・白味噌・砂糖・酒 チンゲン菜・人参・醤油・みりん・砂糖・胡麻 モズク・豆腐・えのき・人参・薄口醤油・塩・鶏ガラ・胡麻	牛乳・きな粉トースト
21日(火)	柳川風煮 ミックスナムル 豆腐の味噌汁	豚肉・玉葱・牛蒡・人参・こんにゃく・卵・だし・醤油・酒・砂糖・小葱 ほうれん草・大根・人参・もやし・ハム・胡麻・ごま油・薄口醤油・味醂 豆腐・玉葱・人参・わかめ・あげ・葱・味噌	フルーツゼリー
22日(水)	ハヤシライス さつまいもサラダ りんご	牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・しめじ・ハヤシルウ さつま芋・人参・胡瓜・コーン・ハム・マヨネーズ・塩 りんご	牛乳・お好み焼き
23日(木)	れんこんのはさみ焼 もやしのカレー炒め 豆乳汁	合挽肉・木綿豆腐・塩・レンコン・玉葱・人参・ピーマン・ひじき・パン粉・油・ケチャップ もやし・玉葱・人参・ピーマン・ウインナー・塩・カレー粉・中華味・油 キャベツ・人参・ウインナー・葱・豆乳・鶏ガラ	いちごゼリー
25日(土)	カレーうどん 白菜とツナサラダ バナナ	うどん麺・豚肉・玉葱・人参・長葱・油・だし・カレールー 白菜・人参・ツナ・赤ピーマン・黄ピーマン・マヨネーズ・塩 バナナ	パン
27日(月)	鯖のソース煮 オーロラサラダ ポトフ風スープ	鯖・砂糖・しょうゆ・中濃ソース キャベツ・人参・胡瓜・ハム・コーン・マヨネーズ・ケチャップ 大根・玉葱・人参・キャベツ・ウインナー鶏ガラ・塩・葱	牛乳・ツナマヨトースト
28日(火)	チャプチェ もやしとささみの中華サラダ コンソメスープ	豚肉・人参・ピーマン・玉葱・春雨・ごま・生姜・にんにく・醤油・砂糖・赤味噌・塩胡椒・ごま油 もやし・ささみ・きゅうり・小松菜・醤油・砂糖・酢・ごま油 ウインナー・玉葱・人参・キャベツ・コンソメ・塩・パセリ	牛乳寒天
29日(水)	コーンシチュー イタリアンサラダ りんご	鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・コーン・シチューミックス・牛乳 キャベツ・赤ピーマン・胡瓜・コーン・イタリアンドレッシング りんご	牛乳・サンドイッチ
30日(木)	鶏肉の香味焼き 南瓜サラダ かきたま汁	鶏肉・にんにく・味噌・みりん・ごま油 かぼちゃ・人参・きゅうり・ハム・コーン・マヨネーズ・塩 卵・玉葱・人参・チンゲン菜・干し椎茸・出汁・薄口しょうゆ・塩	ももムース
31日(金)	コロッケ 野菜炒め 春雨スープ	豚ひき肉・じゃがいも・玉葱・パン粉・油 キャベツ・玉葱・もやし・人参・ピーマン・油・塩コショウ・中華味 春雨・玉葱・人参・にら・中華味	牛乳・かぼちゃのケーキ

おしらせ＊7日は米飯給食です。き・も・あお組はお箸のみ持ってきてください。
仕入等により、食材の変更がある場合があります。