

2025年 10月 給食だより

光輪はさみこども園 9月30日配布

	<div>くお米の良さを見直そう！></div> <div>これから新米が収穫される時期となります。</div> <div>お米の主な成分は、炭水化物です。炭水化物は体や脳のエネルギー源として利用されます。また、炭水化物のほかにも血や筋肉など体を作るのに必要なたんぱく質や体の調子を整えるビタミン、ミネラルも含んでいます。</div> <div>おいしい新米が出てくるこの季節に、ご家庭でもぜひ味わってみてください。</div>		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
つくし主食			雑穀米(納豆)	発芽玄米	麦ごはん	雑穀米
副菜			ごぼうと鶏肉の煮物 豆苗スープ 蒸しかぼちゃ オレンジ	白身魚の照り焼き わかめの味噌汁 ブロッコリーのドレッシング和え ゼリー	すき焼き風煮 ワタンスープ 粉ふき芋 バナナ	酢豚 玉ねぎのすまし汁 とうもろこし パイ
離乳食			おかゆ・人参スープ	おかゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・ポテトスープ	おかゆ・玉ねぎのすまし汁
つくしおやつ			ミルクスティック・えびせんべい	★ビザトースト	クラッカー・カレースナック	野菜スティック
たんぼぽおやつ			丸ぼうろ		おにぎりせんべい	カリボテ
	6日(月)	7日(火) 運動会総練習	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
つくし主食	発芽玄米(ふりかけ)	麦ごはん	雑穀米	発芽玄米	ロールパン	第10回運動会
副菜	かぶのそぼろ煮 豆腐の味噌汁 ゆで卵 もも	トマトソースハンバーグ もずくスープ 春雨のナムル ゼリー	回鍋肉 えのきのすまし汁 枝豆 パイ	白身魚の南蛮漬け 厚揚げの味噌汁 さつま芋サラダ オレンジ	和風スパゲティ オニオンスープ チキンナゲット 梨	
離乳食	おかゆ・かぶの味噌汁	おかゆ・もやしスープ	おかゆ・人参のすまし汁	おかゆ・さつまいもの味噌汁	パンかゆ・オニオンスープ	
つくしおやつ	ヨーグルト・紫芋チップ	★南瓜パン	バナナ・小魚せんべい	★きな粉パイ	おやつカステラ・えびせんべい	
たんぼぽおやつ	ヨーグルト・紫芋せんべい				こめボンバー	
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
つくし主食		発芽玄米	麦ごはん	ロールパン		発芽玄米
副菜	スポーツの日	秋野菜の卵焼き 薄揚げのすまし汁 ほうれん草の納豆和え パイ	白身魚の中華あんかけ お麴の味噌汁 ブロッコリー もも	チキンのトマト煮 ほうれん草スープ ちくわの磯辺焼き バナナ	秋の遠足	チンゲン菜と豚肉のさっぱり炒め しめじの味噌汁 ウインナー ゼリー
離乳食		おかゆ・ほうれん草のすまし汁	おかゆ・豆腐の味噌汁	パンかゆ・トマトスープ		おかゆ・青菜のスープ
つくしおやつ		★レーズンパン	★さつま芋おにぎり	カリボテ・ビスケット		★大学いも
たんぼぽおやつ				やさいスナック		ぼたぼた焼き
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
つくし主食	麦ごはん	ゆかりご飯	雑穀米	麦ごはん	雑穀米	発芽玄米
副菜	さつま芋の甘辛煮 ひじきの味噌汁 とうもろこし バナナ	ししゃも焼き ごぼうのすまし汁 そぼろポテトサラダ オレンジ	かぼちゃのかき揚げ もやしスープ わかめの酢の物 パイ	白身魚のゴマ味噌焼き しめじすまし汁 きんぴらレンコン ゼリー	ボークカレー マカロニサラダ オレンジ	牛肉とえのきの煮物 大根の味噌汁 枝豆 もも
離乳食	おかゆ・さつま芋の味噌汁	おかゆ・豆腐のすまし汁	おかゆ・もやしスープ	おかゆ・玉ねぎの味噌汁	おかゆ・じゃが芋のすまし汁	おかゆ・大根の味噌汁
つくしおやつ	いりこ・おやつカステラ	★人参パン	ヨーグルト・小魚せんべい	★ココア蒸しパン	★ふかし芋	野菜スナック
たんぼぽおやつ			ヨーグルト・サラダせんべい			豆乳ウエハース
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金) 1日忍者修行	
つくし主食	雑穀米	麦ごはん	発芽玄米	雑穀米(納豆)	ロールパン	
副菜	麻婆丼 コーンスープ ゆで卵 パイ	白身魚の竜田揚げ かぼちゃの味噌汁 ほうれん草とキノコの和風和え ゼリー	さつま芋グラタン キャベツスープ ウインナー バナナ	白身魚のチーズ焼き かぶのすまし汁 じゃがバターコン オレンジ	皿うどん トマトスープ チキンナゲット パイ	
離乳食	おかゆ・コーンスープ	おかゆ・かぼちゃの味噌汁	おかゆ・キャベツスープ	おかゆ・カブのスープ	パンかゆ・オニオンスープ	
つくしおやつ	★バナナケーキ	★豆乳パン	いりこ・カレースナック	★黒ゴマクッキー	やさいスナック・クラッカー	
たんぼぽおやつ					こつぶっこ	

※幼児部たんぼぽは白ごはん(梅干し可)を持ってきてください。

★は手作りおやつです。
火曜日のおやつはアーリーモーニングさんの手作りパンです。

※献立は都合により、変更する場合があります。

～ 白ご飯を多めにお願いします ～

※24日(金)はカレーの日です。

幼児部たんぼぽはスプーンの準備をお願いします。

※27日(月)は麻婆丼です。

幼児部たんぼぽは持参のお弁当箱に麻婆豆腐を入れるので、余裕をもってご飯を入れてください。

お弁当の日

※ 17日(金) 遠足

※離乳食のみ園で準備します。

※雨天時もお弁当を持ってきてください。

※ 幼児部たんぼぽ
忍者おにぎりの日

※10月31日(金)

※幼児部たんぼぽは給食は
ありませんので忍者おにぎりを
持ってきてください。