

2025年 10月 給食だより

光輪はさみこども園 9月30日配布

つくし主食	1日(水) 2日(木) 3日(金) 4日(土)				
副菜	〈お米の良さを見直そう!〉 これから新米が収穫される時期となります。 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。 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。	1日(水) 雑穀米(納豆) ごぼうと鶏肉の煮物 豆苗スープ 蒸しかぼちゃ オレンジ	2日(木) 発芽玄米 白身魚の照り焼き わかめの味噌汁 プロッコリーのドレッシング和え ゼリー	3日(金) 麦ごはん すき焼き風煮 ワンタンスープ 粉ふき芋 バナナ	4日(土) 雑穀米 酢豚 玉ねぎのすまし汁 とうもろこし パイン
離乳食		おかゆ・人参スープ	おかゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・ボテースープ	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	★ピザトースト	クラッカー・カレースナック	野菜スティック
たんぽぽおやつ		丸ぼうろ		おにぎりせんべい	カリポテ
つくし主食	6日(月) 7日(火) 運動会練習	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
副菜	発芽玄米(ふりかけ) かぶのそぼろ煮 豆腐の味噌汁 ゆで卵 もも	麦ごはん 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	雑穀米 回鍋肉 えのきのすまし汁 枝豆 パイン	発芽玄米 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	ロールパン 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
たんぽぽおやつ	ヨーグルト・紫芋せんべい				こめポンバー
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 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 パイン	麦ごはん 白身魚の中華あんかけ お麸の味噌汁 プロッコリー もも	ロールパン 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	発芽玄米 チンゲン菜と豚肉のさっぱり炒め しめじの味噌汁 ワインナー ゼリー
副菜	スポーツの日 かぼちゃ	おかゆ・ほうれん草のすまし汁 ★レーズンパン	おかゆ・豆腐の味噌汁 ★さつま芋おにぎり	パンかゆ・トマトスープ カリポテ・ビスケット やさいスナック	秋の遠足 クラッカー
離乳食				おかゆ・人参のすまし汁 ★ココア蒸しパン	おかゆ・青菜のスープ ★大学いも
つくしおやつ				★ふかし芋	ほたほた焼き
たんぽぽおやつ					
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
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 そぼろボテトサラダ 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 パイン	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	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・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 ヨーグルト・サラダせんべい	★ココア蒸しパン	野菜スナック 豆乳ウエハース
たんぽぽおやつ					
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 パイン	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 じゃがバタコーン オレンジ	皿うどん トマトスープ チキンナゲット パイン
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 こつぶっこ
たんぽぽおやつ					

※幼児部たんぽぽは白ごはん(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。

幼児部たんぽ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。

幼児部たんぽ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。

※ 幼児部たんぽぽ
忍者おにぎりの日
*10月31日(金)

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

