



よていこんだて

令和 7年 10月号
末崎こども園
栄養士 永井 祐子

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
予定	暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい季節となりました。	完全給食	秋の遠足	ごはん	ごはん	ごはん
未満児主食	「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」といういろいろなことに取り組みやすい時季ですね。	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	秋は食べ物のおいしい季節です。給食でも旬の食材を取り入れています。ご家庭でも旬の食材を話題にしてみてください。	・ちゅうかはん ・とうふスープ ・くだもの		・とうふの カレー・豆腐みそ ・マヨネーズサラダ ・なすのみそしる ・くだもの	・コーンのごはん ・カントリースープ	ごはんはいりません
おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
日	7	8	9	10	11	12
予定	おどろこあそび	完全給食 就学児耳鼻科検診	ごはん	いものこ会 うめっこひろば	おにぎりの日	おにぎりの日
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	おにぎり	おにぎり
昼食	・おつきみハンバーグ ・さつまいものあまに ・いんげんのごまあえ ・きのこのみそしる ・くだもの	・ゆでたまごの トマトソースかけ ・じゃがいものチーズに ・もやしのみそしる ・くだもの	・かきあげうどん ・こうやとうふのにも ・くだもの	・さけのちゃんちゃんやき ・さつまじる ・くだもの	・いものこじる ・ぎゅうにゅう ・くだもの	おにぎり、飲み物を持っ てきてください。
おやつ	ぶどうゼリー せんべい	ぎゅうにゅう クッキー	さつま芋 じゃがいも こんにゃく こんにゃく こんにゃく	やさいジュース パイ	むぎちゃ フルーベリージャムサンド	おにぎり
日	13	14	15	16	17	18
予定	スポーツの日	ごはん	完全給食 誕生児参観	さつまいも掘り	ごはん	ごはん
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食		・にくみそとうふ ・こんにゃくソテー ・じゃがいものすましじる ・くだもの	・はるまきどんぶり ・わかめスープ ・くだもの	・しろみさかなのフライ ・こもくに ・わかめのみそしる ・ゼリー	・さけのやきつけ ・きりざい ・スキーじる ・くだもの	・ツナのたきこみごはん ・しめじのみそしる
おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
日	20	21	22	23	24	25
予定	ごはん	ごはん	完全給食 就学児歯科検診	ごはん	交通安全全体指導	おにぎりの日
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	・あきのマーボーとうふ ・ワンタンスープ ・くだもの	・にくだんごあんかけ ・はんさんすう ・なめこじる ・くだもの	・きのこスパゲティ ・コンソメスープ ・くだもの	・おからグラタン ・もやしのサラダ ・かぼちゃのみそしる ・くだもの	・きのこカレー ・ヨーグルトサラダ ・むぎちゃ	おにぎり、飲み物を持っ てきてください。
おやつ	ぎゅうにゅう フルーベリーケーキ	フルーチェ ビスケット	むぎちゃ さつまいもごはん	ヨーグルト ウエハース	ぎゅうにゅう あげパンふう	おにぎり
日	27	28	29	30	31	
予定	就学児眼科検診	ごはん	完全給食 スポーツ教室（年長児）	ごはん	ごはん	今月の目標
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	今月の目標
昼食	・あげとうふの きのこあんかけ ・とんじる ・くだもの	・ぶたにくとごぼうの うまに ・おさつスティック ・だいこんのみそしる ・くだもの	・コッパパン ・さつまいものシチュー ・ひじきのサラダ ・くだもの	・こんさいとさつまあげの にも ・もやしのうめサラダ ・じゃがいものみそしる ・くだもの	・オムレツ ・かぼちゃサラダ ・ミネストローネ ・くだもの	今月の目標 食事のマナーを 身に付けよう
おやつ	むぎちゃ さくさくパイ	むぎちゃ ヨーグルトスコーン	むぎちゃ やさいプリッツ	ぎゅうにゅう スティックパン	かぼちゃプリン ウエハース	今月の目標

※献立は都合により変更になる場合があります。
※今月の果物はオレンジ、バナナなどの予定です。

今月の郷土料理 新潟

☆鮭の焼き漬け

鮭のまちとして知られている新潟県村上市では様々な鮭を使った料理があります。鮭の焼き漬けは冷蔵庫のない時代に日持ちさせるために考えられた料理だそうです。

☆きりざい

納豆に刻んだ野菜を混ぜ合わせた料理です。「きり」は切ること、「ざい」は野菜のさいの意味です。肉や魚をほとんど食べなかった時期は良質なたんぱく源である納豆はとても貴重で、余った漬物や野菜を細かく刻み量を増やして食べたのが始まりだと言われています。

☆スキー汁

上越市にある金谷山はオーストリアの軍人が日本で初めてスキー術を伝えた地として知られています。スキーの訓練時に出された、さつま汁のような味噌汁が原点で「スキー汁」と命名されたようです。

今月の予定平均栄養量

	以上児	未満児
エネルギー	430kcal	487kcal
塩分	1.8g	1.6g
鉄分	2.1g	2.0g

さまざまなおイモ

肉じゃがに欠かせないジャガイモ（秋作でとれる秋じゃがは、でんぶんの品質が良くおいしい）、焼きイモとして活躍するサツマイモなど、おイモにもたくさんの種類があることを教えてあげてください。またドイツなどは、ジャガイモが主食の国です。そのような海外のおイモ事情も交えてお話ししてあげると子どもは興味をもち、耳を傾けてくれるでしょう。

