



給食だより



木の実幼稚園

爽やかな秋を迎えました。

スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋と楽しみが多い季節です。

秋が旬のいも類、果物、魚、きのこなどは栄養が豊富です。

給食でもたくさん使用する予定ですが、秋の味覚を存分に味わって秋を楽しんでくださいね♪



新米を食べよう

ご飯は栄養バランスに優れ、どんなおかずにも合わせやすいのが特徴です。粒状でたくさんかむことが重要なので、かむ力を促す食材でもあります。特に朝食にご飯を食べると、腹持ちがよく、ブドウ糖を長時間に渡って安定して脳に送ることができます。新米はやわらかくて粘りのある食感で、白くてつやがあり、普通のお米と比べて新鮮で水分量が多いのが特徴です。よくかんで、新米の甘い香りと味を感じてみましょう♪

冷たい水で浸水すると、お米のでんぷんを分解する酵素が働いて甘みがアップ！

炊きあがり後は15分ほど蒸らすと、お米の中心のでんぷんが消化吸收しやすい状態に♪

手で研いで、ぬかを十分に取除く
(寒い日はぬるま湯でもOK)



10月10日は
「目の愛護 DAY」



10月10日は目の愛護 DAY です。

目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて目を大切にしましょう！

目にはビタミンの他にも、魚に含まれる **DHA** や

ブルーベリーに含まれる **アントシアニン** も目の健康に効果的です。

● **ビタミンA** 【目の乾燥を防ぎ、働きをよくする】

→ 緑黄色野菜（人参・ほうれん草・かぼちゃなど）
レバー・バターなど

● **ビタミンB1** 【目の神経の働きを正常にする】

→ レバー・豚肉・ウナギ・麦

● **ビタミンC** 【目の充血を防ぐ】

→ 緑黄色野菜・果物・さつまいも



栄養プチ情報～さつまいも～



さつまいもは低温でゆっくり加熱すると甘くなる性質があります。電子レンジで一気に温度を上げてしまうと、甘みを引き出す酵素がうまく働かないまま調理されてしまいます。アルミホイルにくるんで、オーブンでじっくり焼き上げると（160度45分くらい）甘みたっぷりのおいしいサツマイもに変身します！

ハートフードクリエイツ株式会社

木の実幼稚園担当 管理栄養士 平塚 綾音

10月献立表



2025年

本の食育情報

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
1 (水)	そぼろご飯	合挽肉,高野豆腐	コーン	精白米,本和善糖,サラダ油	生姜,濃口醤油,みりん,料理酒	424 kcal	キャロットケーキ
	切り干し大根とツナのごまサラダ	ツナ	切り干しだいこん,胡瓜,にんじん		塩煎胡麻ドレッシング	15.8 g	お茶
	青りんごゼリー				青りんごゼリー	12.0 g	
2 (木)	中華丼	豚肉	白菜,玉ねぎ,にんじん,しめじ,ピーマン	精白米,ごま油,片栗粉	淡口醤油,料理酒,食塩,中華味,生姜,にんにく	345 kcal	ばりんこ
	揚げ餃子	餃子			サラダ油	12.5 g	ラムネ
	ほうれん草のナムル		ほうれん草,もやし	本和善糖,ごま油	濃口醤油,米酢	8.9 g	スポーツドリンク
3 (金)						1.6 g	
6 (月)	ウインナーピラフ	ウインナー	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	精白米,サラダ油	コンソメ,食塩,こしょう,料理酒,にんにく	309 kcal	お月見スイートポテト
	ポテトのチーズ焼き	チーズ	玉ねぎ,コーン	じゃが芋	食塩	10.0 g	お茶
	味噌汁	豆腐,わかめ,味噌,昆布,かつおぶし				6.0 g	
7 (火)	冷やしうどん	薄揚げ,わかめ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,しめじ	うどん,本和善糖	濃口醤油,みりん,食塩	276 kcal	ココナッツサブレ
	かぼちゃの一口天ぷら		南瓜	薄力粉,片栗粉,サラダ油	食塩	8.5 g	フルーツラムネ
	バナナ		バナナ			5.4 g	スポーツドリンク
8 (水)	さつま芋カレー	豚肉	玉ねぎ,にんじん	精白米,さつま芋,サラダ油	カレー粉,にんにく	416 kcal	フルーツゼリー
	ブロッコリーサラダ	ツナ	ブロッコリー,コーン		和風胡麻醤油ドレッシング	15.6 g	お茶
	キャンディーチーズ	キャンディーチーズ				11.4 g	
9 (木)						2.0 g	
10 (金)							ココアロールパン
11 (土)							お茶
12 (日)							
13 (月)							
14 (火)							
15 (水)	菜飯			精白米	菜飯	363 kcal	ほたはた焼き
	餅の塩焼き	餅			食塩,料理酒	15.4 g	オレンジジュース
	高野豆腐の煮物	高野豆腐,いんげん,昆布,かつおぶし	にんじん	本和善糖	淡口醤油,みりん,料理酒	13.2 g	
16 (木)	ピーマンずまし汁	わかめ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん	ピーマン	淡口醤油,みりん,食塩	1.3 g	
	ご飯			精白米		400 kcal	お昼ラスク
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレードジャム	じゃが芋,片栗粉	濃口醤油,みりん,料理酒	15.8 g	お茶
17 (金)	かぼちゃサラダ		南瓜,胡瓜	マヨネーズ	食塩	14.3 g	
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	大根,小松菜			1.4 g	
	セルフリッツサンド	豚カツ	キャベツ,玉ねぎ	食パン,サラダ油,マヨネーズ	とんかつソース	358 kcal	塩昆布おにぎり
20 (月)	フライドポテト			フライドポテト,サラダ油	食塩	10.7 g	お茶
	コーンクリームスープ	牛乳	玉ねぎ,にんじん,コーン		コンソメ,食塩,シチューミックス,クリーム,バゼリ	16.2 g	
						1.8 g	
21 (火)	古代米			精白米,古代米	食塩	323 kcal	ハーベスト
	餅の塩焼き	餅	レモン	本和善糖,片栗粉	濃口醤油,みりん,料理酒	17.3 g	マッシュマロ
	大豆のトマト煮	ウインナー,大豆	玉ねぎ,トマト缶	本和善糖,オリーブ油	ケチャップ,コンソメ,食塩,にんにく	7.9 g	スポーツドリンク
22 (水)	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	ほうれん草	里芋		2.2 g	
	ご飯			精白米		318 kcal	蜜たべよ
	すきやき煮	牛肉,焼き豆腐,昆布,かつおぶし	白菜,にんじん,玉ねぎ,しめじ	糸こんにゃく,本和善糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	14.6 g	スポーツドリンク
23 (木)	卵焼き	卵焼き				8.2 g	
	ずまし汁	昆布,かつおぶし	大根	花巻	淡口醤油,みりん,食塩	1.7 g	
	ソーキそば	豚肉,かまぼこ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,チンゲン菜	中華麺,本和善糖	淡口醤油,みりん,食塩	252 kcal	ミレービスケット
24 (金)	春巻き	春巻き		サラダ油		11.8 g	りんごジュース
	りんご		りんご			7.2 g	
						1.6 g	
25 (土)	ご飯			精白米		418 kcal	ホームパイ
	鶏の照り焼き	鶏肉	玉ねぎ	本和善糖,片栗粉	濃口醤油,みりん	18.2 g	スポーツドリンク
	コーンとアスパラのサラダ		コーン,アスパラガス,にんじん	マヨネーズ	食塩	17.0 g	
26 (日)	味噌汁	薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし	なす			1.4 g	
	ご飯			精白米		332 kcal	黒糖蒸しパン
	ホイコーロー	豚肉,味噌,赤味噌	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ピーマン	本和善糖,ごま油	みりん,料理酒,生姜,にんにく	14.9 g	お茶
27 (月)	焼きスマイルポテト			スマイルポテト,サラダ油		7.9 g	
	ずまし汁	昆布,かつおぶし	小松菜,えのき,にんじん		淡口醤油,みりん,食塩	0.8 g	
	ひじきご飯	ひじき,薄揚げ,いんげん,昆布,かつおぶし	にんじん	精白米,本和善糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	384 kcal	ハッピーターン
28 (火)	チキンカツ	チキンカツ		サラダ油	とんかつソース	15.4 g	ちょぼちょぼ
	けんちん汁	豆腐,昆布,かつおぶし	大根,ごぼう,しめじ,青ねぎ		淡口醤油,みりん,食塩	12.2 g	スポーツドリンク
						1.6 g	
29 (水)	ご飯			精白米		315 kcal	ムーンライト
	鮭の和風マヨ焼き	鮭,青のり		マヨネーズ	食塩,料理酒	16.2 g	オレンジジュース
	じゃこピーマン	ちりめんじゃこ	ピーマン,にんじん	本和善糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	8.0 g	
30 (木)	味噌汁	わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	白菜,玉ねぎ			2.2 g	
	ご飯			精白米		367 kcal	プリン
	鶏のケチャップチーズ焼き	鶏肉,チーズ		本和善糖	ケチャップ,ウスターソース,コンソメ	15.7 g	お茶
31 (金)	キャベツとれんこんのサラダ		キャベツ,れんこん,コーン,レモン	本和善糖	淡口醤油	13.4 g	
	コンソメスープ		玉ねぎ,しめじ	じゃが芋	コンソメ,食塩	1.6 g	
	ご飯			精白米		334 kcal	あんぱんまん煎餅
32 (土)	マーボー春雨	豚ひき肉,赤味噌,味噌	玉ねぎ,にんじん,白ねぎ	春雨,本和善糖,ごま油,片栗粉	濃口醤油,料理酒,中華味,生姜,にんにく	10.9 g	マッシュマロ
	さつま芋きなこがけ	きな粉		さつま芋,本和善糖		5.0 g	スポーツドリンク
	ずまし汁	豆腐,昆布,かつおぶし	ほうれん草		淡口醤油,みりん,食塩	1.3 g	
33 (日)	ゆかりご飯			精白米	ゆかり	417 kcal	ハロウィンマフィン
	ハロウィンハンバーグ	合挽肉,豆腐,豆乳	玉ねぎ,南瓜	パン粉,本和善糖	食塩,こしょう,ケチャップ,ウスターソース	16.1 g	お茶
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー,にんじん,コーン		塩煎胡麻ドレッシング	14.0 g	
34 (月)	かぼちゃポタージュ	牛乳	南瓜,玉ねぎ		シチューミックス,クリーム,コンソメ,バゼリ	1.9 g	



※スプーン・フォークマークについて

給食で、スプーンやフォークが必要な献立の日（カレーライス、スパゲッティなど）には、日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。
忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力お願いします。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	353 kcal	14.2 g	10.5 g	1.6 g

[月 間 栄 養 価 一 覧 表]

2025年10月

予定献立

予定(3～5歳)

木の実幼稚園

日 曜	献 立 名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1 水	そばろご飯, 切り干し大根とツナのごまサラダ, 青りんごゼリー	184.09	424	15.8	12.0	1.1
2 木	中華丼, 揚げ餃子, ほうれん草のナムル	227.71	345	12.5	8.9	1.6
6 月	ウインナーピラフ, ポテトのチーズ焼き, 味噌汁	292.53	309	10.0	6.0	1.5
7 火	冷やしうどん, かぼちゃの一口天ぷら, パナナ	311.12	276	8.5	5.4	2.0
8 水	さつま芋カレー, ブロッコリーサラダ, キャンディーチーズ	322.01	416	15.6	11.4	2.0
15 水	菜飯, 鯖の塩焼き, 高野豆腐の煮物, ビーフンすまし汁	294.08	363	15.4	13.2	1.3
16 木	ご飯, 鶏肉のマーマレード焼き, かぼちゃサラダ, 味噌汁	334.06	400	15.8	14.3	1.4
17 金	セルフ カツサンド, フライドポテト, コーンクリームスープ	263.35	358	10.7	16.2	1.8
20 月	古代米, 鯖の幽庵焼き, 大豆のトマト煮, 味噌汁	292.82	323	17.3	7.9	2.2
21 火	ご飯, すきやき煮, 卵焼き, すまし汁	330.20	318	14.6	8.2	1.7
22 水	ソーキそば, 春巻き, りんご	354.32	252	11.8	7.2	1.6
23 木	ご飯, 鶏の照り焼き, コーンとアスパラのサラダ, 味噌汁	315.04	418	18.2	17.0	1.4
24 金	ご飯, ホイコーロー, 焼きスマイルポテト, すまし汁	317.04	332	14.9	7.9	0.8
27 月	ひじきご飯, チキンカツ, けんちん汁	270.53	384	15.4	12.2	1.6
28 火	ご飯, 鮭の和風マヨ焼き, じゃこピーマン, 味噌汁	282.44	315	16.2	8.0	2.2
29 水	ご飯, 鶏のケチャップチーズ焼き, キャベツとれんこんのサラダ コンソメスープ	309.85	367	15.7	13.4	1.6
30 木	ご飯, マーボー春雨, さつま芋きなこがけ, すまし汁	329.73	334	10.9	5.0	1.3
31 金	ゆかりご飯, ハロウィンハンバーグ, ブロッコリサラダ かばちゃポタージュ	379.85	417	16.1	14.0	1.9
期間内の合計		5410.77	6351	255.4	188.2	29.0
動物性脂質比率 56 %		一日あたりの平均				
		300.60	353	14.2	10.5	1.6
		基 準 値	0.00	380	14.3	10.6
		充 足 率	0.0	92.9	99.3	99.1
						160.0