



10月給食だより



2025年 みどりが丘保育園

日	曜日		AMひよこおやつ	献立	おやつ
1	水		豆乳・おかし	かに玉、ひじきとささみのサラダ、中華スープ、フルーツ缶	くだもの
2	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	パンプキンカレー、春雨サラダ、青菜ソテー、オレンジ	スキムミルク・きなこトースト
3	金		豆乳・おかし	鯖の香味揚げ、野菜のなめたけ和え、みそ汁、梨	スキムミルク・おかし
4	土			《お弁当の日》	くだもの
6	月		豆乳・おかし	マーボー茄子、卵焼き、わかめスープ、バナナ	牛乳・おかし
7	火		豆乳・おかし	筑前煮、かき揚げ、みそ汁、オレンジ	スキムミルク・そうめんおやき
8	水		豆乳・おかし	豆腐のステーキ、ミニトマト、野菜炒め、みそ汁、フルーツ缶	くだもの
9	木	★防災食	豆乳・ホットケーキ	カレーライス、スパゲティサラダ、魚肉ソーセージ揚げ、りんご	スキムミルク・米粉ブラウニー
10	金		豆乳・おかし	タラのポテト焼き、ひじきの煮物、みそ汁、柿	フルーツヨーグルト
11	土			《お弁当の日》	くだもの
13	月		【スポーツの日】		
14	火		お茶・おかし	じゃが芋のカレーそぼろ煮、ちくわ揚げ、みそ汁、りんご	スキムミルク・おかし
15	水		豆乳・おかし	ホッケの塩焼き、ひき昆布の煮物、みそ汁、フルーツ缶	くだもの
16	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	ハヤシライス、小松菜の和え物、きゅうりの浅漬け、オレンジ	さつまいもプリン
17	金	★誕生会	豆乳・おかし	きのこご飯、和風ハンバーグ、ポテトサラダ、みそ汁、柿	スキムミルク・おかし
18	土			《お弁当の日》	くだもの
20	月		豆乳・おかし	酢豚、ポパイオムレツ、みそ汁、梨	牛乳・おかし
21	火		豆乳・おかし	鶏のごま味噌焼き、インゲン、人参しりしり、さつま汁、バナナ	お茶・お好み焼き風ポテト
22	水		豆乳・おかし	肉豆腐、うずらフライ、ブロッコリー、みそ汁、フルーツ缶	くだもの
23	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	秋野菜カレー、コールスロー、チーズちくわ、りんご	スキムミルク・人参ドーナツ
24	金		豆乳・おかし	鮭のみそ焼、ミルクきんぴら、みそ汁、柿	スキムミルク・おかし
25	土			《お弁当の日》	くだもの
27	月		豆乳・おかし	豚のオイスター炒め、さつまいもサラダ、みそ汁、りんご	牛乳・おかし
28	火		豆乳・おかし	天ぷら、きゅうりとわかめの酢の物、沢煮椀、バナナ	スキムミルク・クッキー
29	水		豆乳・おかし	炒り豆腐、蒸し鶏と野菜サラダ、みそ汁、フルーツ缶	くだもの
30	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	チキンライス、ミートグラタン、ブロッコリー、コーンシチュー、オレンジ	お茶・南瓜ケーキ
31	金		豆乳・おかし	《お弁当の日》	スキムミルク・ジャムサンド

◎今月の誕生会は17日(金)です。

◎平日のお弁当の日は31日(金)です。土曜日はお弁当です。



ハロウィンって何？

ハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場する南瓜は元々はカブだった物がアメリカで南瓜になったそうです。

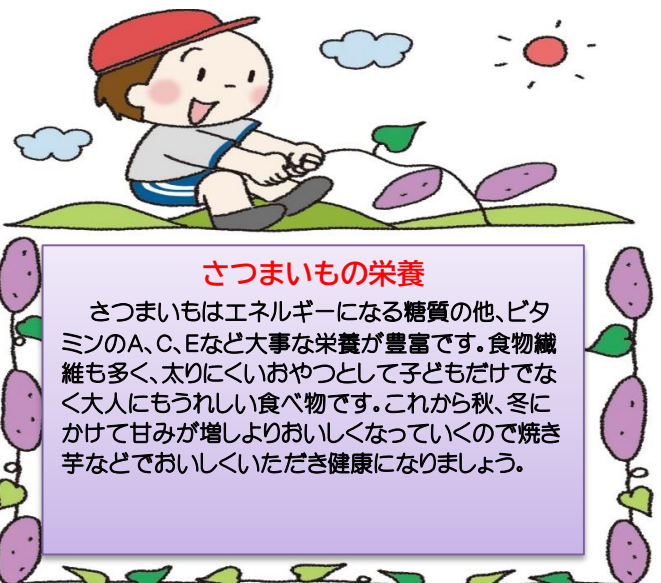
保育園ではビタミンAたっぷりの南瓜をおやつのケーキにしてハロウィンを楽しく過ごしたいと思います。



<お給食>
エネルギー
タンパク質
脂 質
食塩相当量

3歳以上児
612 kcal
26.5 g
17.0 g
1.6 g

3歳未満児
469 kcal
19.7 g
13.6 g
1.1 g



さつまいもの栄養

さつまいもはエネルギーになる糖質の他、ビタミンのA、C、Eなど大事な栄養が豊富です。食物繊維も多く、太りにくいおやつとして子どもだけでなく大人にもうれしい食べ物です。これから秋、冬にかけて甘みが増しよりおいしくなっていくので焼き芋などでおいしくいただき健康になりましょう。