



10月の献立表

令和7年度 千波保育園

月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	
※6日3時のおやつは ○はーと組・ぱんじー組 →クリームパン ○ぴーち組 →お月見クレープ になります。 		ロールパン とりのみそチーズやき はるさめサラダ コンソメスープ 	デニッシュパン  マトウダイの カレーたつたあげ こんにやくのごまあえ すましじる	たまごチャーハン ほうれんそうのソテー みそしる 	まぜごはん にもん 	
		スキムミルク バナナ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ひきにくに	スキムミルク ぶるぶるデザート (ストロベリー) おかゆ・やさいに にぎかな	スキムミルク かし ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	むぎちや かし りんごジュース やさしいりおかゆ にぎかな	
	6	7	8	9	10	11
	とうふブレット スコッチうずら キャベツのしらすあえ すましじる 	カレーライス もやしとカニカマ サラダ ちゅうかスープ 	みそラーメン さつまいもとコーンの サラダ ヨーグルト 	こめこパン さけのムニエル コールスローサラダ コンソメスープ 	とりごぼうごはん ブロッコリーと ツナのソテー みそしる 	ツナピラフ やさいサラダ 
	スキムミルク おつきみだいふく ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに とうふに	スキムミルク いちごショートケーキ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ひきにくに	スキムミルク かし ぎゅうにゅう くたくたうどん やさしい・ひきにくに	スキムミルク カルピスゼリー おかゆ・やさいに にぎかな	スキムミルク あんパン ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに とうふに	むぎちや かし やさいジュース やさしいりおかゆ ふに
13	14	15	16	17	18	
 スポーツのひ	じゃこなめし きりこんぶのにもん みそしる 	ロールパン とうふハンバーグ ポパイサラダ コンソメスープ 	きっかめし だいこんとぶたにくの にもん かきたまじる 	タンタンうどん しゅうまい ピーチゼリー 	ウインナーピラフ やさいサラダ 	
	スキムミルク かし ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	スキムミルク いちごヨーグルト おかゆ・やさいに とうふに	スキムミルク あげパン ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに にぎかな	スキムミルク さつまいももち ぎゅうにゅう くたくたうどん ひきにくに	スキムミルク むぎちや かし りんごジュース やさしいりおかゆ にぎかな	
	20	21	22	23	24	25
ごはん ホキのちゅうかふうやき きんぴら みそしる 	ゴマロール まりあげ すのもの すましじる 	こめこパン  とりにくの マーメラードやき チーズいりポテトサラダ コンソメスープ	わふうスパゲッティー チキンナゲット パインコンポート コンソメスープ 	くりごはん ごもくひじきに みそしる 	まぜごはん にもん 	
スキムミルク だいがくいも ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに にぎかな	スキムミルク かし ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに とうふに	スキムミルク ピーチケーキ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ひきにくに	スキムミルク いちごクレープ ぎゅうにゅう くたくたうどん ふに	スキムミルク メロンパン ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに とうふに	むぎちや かそ やさいジュース やさしいりおかゆ ふに	
27	28	29	30	31		
ワンプレートごはん ぶたにくのしょうがやき エリンギのちゅうか いため  ちゅうかスープ	やさいうどん あつやきたまご ひとくちゼリー 	はいがロール サワラフライ ごまあえ すましじる 	ごまわかめごはん きりぼしだいこんの にもん  みそしる	ロールパン パンプキンミートローフ ブロッコリーとたまご のサラダ  コンソメスープ	ちゅうしょく あかいじはあたらしい メニューです	
スキムミルク かし ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ひきにくに	スキムミルク はらじゅくドック ぎゅうにゅう くたくたうどん やさしい・とうふに	スキムミルク りんごゼリー おかゆ・やさいに にぎかな	スキムミルク チーズむしケーキ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	スキムミルク ハロウィンデザート おかゆ・やさいに ひきにくに	10じのおやつ 3じのおやつ りにゅうしょく	

給食だより

10月の目標

丈夫な体を作ろう

千波保育園 ～令和7年度 10月号～
給食室 長谷川・生井・富田・砂川

朝夕冷たい風が吹いて秋の深まりを感じるようになりました。昼と夜の気温の差がおいしい食べ物を作り出しています。また気温が下がると、寒い冬が来るのに備えて体に栄養を蓄えようと食欲が増します。美味しい秋の食べ物をたくさん食べて元気に過ごしましょう。

☆ローズ・サクラ組で食育しました

ローズ・サクラ組で「だしの飲み比べ」の食育を行いました。最初に昆布・煮干し・削り節を手にとって、匂いや感触を確認しました。子どもたちは「くさ〜い」「変な匂いがするー」など、素直な感想が聞けました。



次に昆布・煮干し・削り節の合わせただし汁を飲みました。「だし汁だけでも美味しい」との声が聞けました。この美味しいのがうま味だと伝えました。



最後に「**だしが入っているすまし汁**」と「**だしが入っていないすまし汁**」の飲み比べをしました。「両方美味しい」との意見もありましたが、「**だしが入っているすまし汁**の方が美味しい！」との声が多く、みんな違いが分かっていて嬉しく思います(◡◡)



☆ハロウィーン

10月31日のハロウィーンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫祭を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィーンに必ず登場する南瓜はビタミンAたっぷりに入っています。31日(金)のハロウィーン給食にもパンプキンミートローフとして登場します。

トリックオアトリート
「お菓子をくれないと
いたずらするよ!」



