



令和8年 10月献立表 田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	木	牛乳 クラッカー	ご飯 オレンジ 魚の野菜あんかけ ◆胡瓜と大根のポリポリ漬け ニラの味噌汁	胚芽米／油／砂糖／か たくり粉／食パン	かじき／生揚げ／みそ／ 牛乳／クリームチーズ	玉葱／しいたけ／ピーマ ン／だいこん／きゅうり／ にら／オレンジ／ブルー ベリージャム	牛乳 ブルーベリー チーズサンド	528kcal 24.4g
2	金	牛乳 せんべい	豚汁うどん 南瓜の煮物 柿	うどん／さといも／砂糖 ／薄力粉／バター／粉 糖	豚ばら／油揚げ／米み そ／牛乳	ごぼう／にんじん／はくさ い／かぼちゃ／かき／レ モン	牛乳 レモンカップ ケーキ	526kcal 16.5g
3	土	牛乳 せんべい	プティボワンパン 鶏肉のオレンジ焼き ポテトサラダ トマトスープ オレンジ	プティボワンパン／じゃが いも／マヨドレ／胚芽米	鶏モモ／ベーコン／牛乳 ／さけ／のり(おにぎりは 幼児組のみのりがついま す)	マーメレード／にんにく ／しょうが／にんじん／ きゅうり／玉葱／トマト／ オレンジ	牛乳 鮭おにぎり	564kcal 24.0g
5	月	牛乳 せんべい	ご飯 オレンジ 塩唐揚げ 白菜のおかか和え 蒲鉾のすまし汁	胚芽米／かたくり粉／油 ／砂糖／ホットケーキミッ クス／バター	鶏モモ／かつお節／かま ぼこ／わかめ／牛乳	しょうが／はくさい／にん じん／えのきたけ／ねぎ ／オレンジ／バナナ	牛乳 バナナ マフィン	538kcal 24.4g
6	火	牛乳 ゆで人参	スタミナ納豆丼 キャベツのゆかり和え 豆乳味噌汁 りんご	胚芽米／油／砂糖／さ つまいも	鶏ひき肉／納豆／油揚 げ／かつお節／みそ／ 豆乳／牛乳	しょうが／あさつき／キャ ベツ／にんじん／しめじ ／りんご	牛乳 ふかし芋	511kcal 20.9g
7	水	牛乳 ビスケット	プレーンボールパン 魚のカレーマヨムニエル ◆シャキシャキサラダ もやしスープ オレンジ	プレーンボールパン／マ ヨドレ／砂糖／油／中華 めん	たら／ベーコン／牛乳／ 豚ばら／あおのり	水菜／きゅうり／だいこ ん／もやし／コーン／あ さつき／オレンジ／キャ ベツ	牛乳 焼きそば	504cal 24.7g
8	木	牛乳 せんべい	ゆかりご飯 柿 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 小松菜の味噌汁	胚芽米／油／砂糖／じゃ がいも／ロールパン	豚肩ロース／さつま揚げ ／みそ／牛乳／クリーム	玉葱／しょうが／にんじ ん／切干だいこん／さ やえんどう／こまつな／ かき／みかん	牛乳 みかんクリーム ロール	566kcal 22.7g
9	金	牛乳 クラッカー	鶏南蛮うどん さつま芋のそぼろ煮 りんご	うどん／かたくり粉／油 ／さつまいも／砂糖／胚 芽米	鶏モモ／豚ひき肉／牛乳 ／豚肩／ほそめこんぶ	玉葱／しいたけ／にんじ ん／はくさい／あさつき ／さやいんげん／りんご ／ごぼう	牛乳 しし じゅーしー	525kcal 19.2g
10	土	牛乳 せんべい	ハニーソイパン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー オレンジ ズッキーニのスープ	ハニーソイパン／オリ ーブ油／砂糖／胚芽米	鶏モモ／牛乳／塩昆布 ／のり(おにぎりは幼児 組のみのりがつきます)	にんにく／玉葱／マッ シュルーム／なす／トマ トジュース／トマト／ブ ロッコリー／にんじん／ ズッキーニ／オレンジ	牛乳 塩昆布 おにぎり	517kcal 25.3g
13	火	牛乳 胡瓜 スティック	プティボワンパン 鶏肉のケチャップ焼き チンゲン菜ソテー オレンジ ◆コロコロスープ	プティボワンパン／油／ さつまいも／じゃがいも ／砂糖	肉モモ／ベーコン／ウィ ンナー／牛乳／米みそ	玉葱／にんじん／ぶなし めじ／チンゲン菜／青 ピーマン／オレンジ	牛乳 味噌ポテト	515kcal 27.1g
14	水	牛乳 ビスケット	豚骨風ラーメン ナムル りんご	中華めん／砂糖／ごま 油／胚芽米	豚ばら／豆乳／牛乳／ のり(おにぎりは幼児組 のみのりがつきます)	キャベツ／にら／コーン ／きゅうり／にんじん／も やし／りんご／ひろしま な	牛乳 菜飯 おにぎり	522kcal 17.8g
15	木	牛乳 せんべい	ご飯 柿 豚肉の味噌焼き トマトのわかめサラダ かぶのすまし汁	胚芽米／砂糖／油／ビ スケット	豚ロース／米みそ／わか め／牛乳／豆乳／ゼラチ ン／きな粉	きゅうり／トマト／かぶ／ かぶ(葉)／かき	牛乳 ・ビスケット ◆ぶるぶる豆乳 きなこプリン	567kcal 27.5g
16	金	牛乳 せんべい	ミッキーのハヤシライス 野菜のじゃこ和え オニオンスープ りんご	胚芽米／油／じゃがいも ／砂糖／ホットケーキミッ クス／バター／粉糖	豚肩／しらす干し／ベー コン／牛乳／生クリーム  誕生会 	にんにく／玉葱／にんじ ん／マッシュルーム／ト マト缶／キャベツ／ほう れんそう／あさつき／り んご	牛乳 ◆ふわふわ ココアケーキ	595kcal 19.9g



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
17	土	牛乳 せんべい	わかめうどん 豚肉とじゃが芋の煮物 オレンジ	うどん／油／じゃがいも ／砂糖／ホットケーキミ ックス／マヨドレ	鶏モモ／油揚げ／わか め／豚ばら／牛乳／ツナ	にんじん／はくさい／オ レンジ	牛乳 ツナマヨ カップケーキ	509kcal 20.4g
19	月	牛乳 せんべい	豚汁うどん 南瓜の煮物 柿	うどん／さといも／砂糖 ／ホットケーキミックス／ バター	豚ばら／油揚げ／米み そ／牛乳	ごぼう／にんじん／はく さい／かぼちゃ／かき／バ ナナ	牛乳 バナナ マフィン	508kcal 17.1g
20	火	牛乳 ゆで人参	スタミナ納豆丼 キャベツのゆかり和え 豆乳味噌汁 りんご	胚芽米／油／砂糖／さ つまいも	鶏ひき肉／納豆／油揚 げ／かつお節／みそ／ 豆乳／牛乳	しょうが／あさつき／キャ ベツ／にんじん／しめじ ／りんご	牛乳 ふかし芋	511kcal 20.9g
21	水	牛乳 ビスケット	ブレンボールパン 魚のカレーマヨムニエル ◆シャキシャキサラダ もやしスープ オレンジ	ブレンボールパン／マ ヨドレ／砂糖／油／中華 めん	たら／ベーコン／牛乳／ 豚ばら／あおのり	水菜／きゅうり／だい こん／もやし／コーン／あ さつき／オレンジ／キャ ベツ	牛乳 やきそば	504kcal 24.7g
22	木	牛乳 せんべい	ゆかりご飯 柿 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 小松菜の味噌汁	胚芽米／油／砂糖／じゃ がいも／ロールパン	豚肩／さつま揚げ／みそ ／牛乳／生クリーム	玉葱／しょうが／にん じん／切干しだいこん／さ やえんどう／こまつな／ かき／みかん	牛乳 みかんクリーム ロール	566kcal 22.7g
23	金	牛乳 せんべい	うさぎご飯 天ぷら オレンジ 白菜のおかか和え 蒲鉾のすまし汁	精白米／さつまいも／油 ／砂糖／薄力粉／パ ター／粉糖	海苔の佃煮／鶏ささ身 ／かつお節／かまぼこ／わ かめ／牛乳 絵本給食 えほん	はくさい／にんじん／え のきたけ／ねぎ／オレンジ ／レモン	牛乳 レモンカップ ケーキ	577kcal 23.4g
24	土	牛乳 せんべい	ハニーソイパン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー オレンジ ズッキーニのスープ	ハニーソイパン／オリ ーブ油／砂糖／胚芽米	鶏モモ／牛乳／塩昆布 ／のり(おにぎりは幼児 組のみのりがつきます)	にんにく／玉葱／マッ シュルーム／なす／ト マトジュース／トマト／ブ ロッコリー／にんじん／ ズッキーニ／オレンジ	牛乳 塩昆布 おにぎり	517kcal 25.3g
26	月	牛乳 クラッカー	ご飯 オレンジ 魚の野菜あんかけ ◆胡瓜と大根のポリポリ漬け ニラの味噌汁	胚芽米／油／砂糖／か たくり粉／食パン	めかじき／生揚げ／みそ ／牛乳／クリームチーズ	玉葱／しいたけ／ピー マン／だいこん／きゅうり ／にら／オレンジ／ブルー ベリージャム	牛乳 ブルーベリー チーズサンド	528kcal 24.4g
27	火	牛乳 胡瓜 スティック	プティポワンパン 鶏肉のケチャップ焼き チンゲン菜ソテー オレンジ ◆コロコロスープ	プティポワンパン／油 ／さつまいも／じゃがいも ／砂糖	鶏モモ／ベーコン／ウ ィナー／牛乳／みそ	玉葱／にんじん／ぶなし めじ／チンゲンツァイ／ 青ピーマン／オレンジ	牛乳 味噌ポテト	515kcal 27.1g
28	水	牛乳 ビスケット	豚骨風ラーメン ナムル りんご	中華めん／砂糖／ごま 油／胚芽米	豚ばら／豆乳／牛乳／ のり(おにぎりは幼児組 のみのりがつきます)	キャベツ／にら／コー ン／きゅうり／にんじん／も やし／りんご／ひろしま な	牛乳 菜飯 おにぎり	522kcal 17.8g
29	木	牛乳 せんべい	ご飯 柿 豚肉の味噌焼き トマトのわかめサラダ かぶのすまし汁	胚芽米／砂糖／油／ビ スケット	豚ロース／みそ／わかめ ／牛乳／豆乳／ゼラチン ／きな粉	きゅうり／トマト／かぶ ／かぶ(葉)／かき	牛乳 ・ビスケット ◆ぶるぶる豆乳 きなこプリン	567kcal 27.5g
30	金	牛乳 せんべい	イチゴパン オレンジ 南瓜入り焼きクロック キャベツ・トマト 水菜スープ	イチゴパン／じゃがいも ／油／薄力粉／パン粉 ／砂糖／ホットケーキミ ックス／バター／ぎょうざの 皮／粉糖	豚ひき肉／鶏モモ／牛乳 ／生クリーム ハロウィン	かぼちゃ／玉葱／にん じん／トマト／キャベツ ／水菜／オレンジ	牛乳 ハロウィン マフィン	544kcal 18.5g
31	土	牛乳 せんべい	わかめうどん 豚肉とじゃが芋の煮物 オレンジ	うどん／油／じゃがいも ／砂糖／ホットケーキミ ックス／マヨドレ	鶏モモ／油揚げ／わか め／豚ばら／牛乳／ツナ	にんじん／はくさい／オ レンジ	牛乳 ツナマヨ カップケーキ	509kcal 20.4g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

※ハニーソイパン、プティポワンパン、食パン、ロールパン、ブレンボールパン、イチゴパンは卵・乳不使用のパンです。

◆のマークは、オノマトペ献立になっています。

月平均栄養価

エネルギー 533 kcal

たんぱく質 22.5g



今年度が始まってから早いものでもう半年が経ちました。食欲の秋、スポーツの秋、実りの秋と楽しみの多い季節ですね。保育園でも運動会や芋掘り遠足と楽しいイベントが盛りだくさんです♪

オノマトペで給食を楽しく食べよう

オノマトペを使った献立で、いつもの給食を、より楽しく食べてほしいと思い、今月はオノマトペの入ったメニューをところどころに入れています。オノマトペとは、擬音語や擬態語の総称で、音や動き、状態を言葉で表す表現の事です。日本語には多くのオノマトペがあり、私たちは日常的に使っています。また、オノマトペは聴覚、視覚、触覚といった感覚情報を直感的に表現し、理解しやすいという特徴があります。

6月には、ひばり組からあひる組に噛むことの大切さのお話をしました。食材や料理のオノマトペを楽しみながら、よく噛んで給食を食べてくれたらうれしいですね。

献立表の◆マークがオノマトペ献立です。



10月は世界食料デー月間

世界では全ての人々が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、約7億5500万人が飢えや栄養不良に苦しんでいると言われています。

一方でたくさんの食べ物を輸入しながら捨てている国もあります。日本もその国の1つです。世界中で飢えに苦しむ人を減らすためにはどうしたら良いのか、まずは食べ残しや賞味期限切れ等の食料廃棄、食品ロスを減らす等、できることから始めてみてはいかがでしょうか。

＜一人一人ができる食品ロスの減らし方＞

- 必要な分だけ買う



- 残さず食べる
- 注文しすぎない



- 食べきれぬ分だけ作る
- 食材を余らせない

10月20日の芋ほりの日は、おやつに「ふかし芋」を提供します。

10月23日の絵本給食は、「おばけのてんぷら」をモチーフにした給食を提供します。お楽しみに♪



＜10月の食育予定＞

- ・10月1日（木）
ひばり組～あひる組
給食のオノマトペのお話
- ・10月14日（水） はと組
大根・人参の種まきをします。
- ・あひる組 稲刈りを行う予定です。

＜ハロウィン＞

10月30日は北原保育園でハロウィンパーティーをします。給食は南瓜の入ったコロッケ、おやつはハロウィンマフィンを提供します。お楽しみに♪

