

給食だより

令和7年 10月号



社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園

給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子
西尾 眞理子



徐々に朝晩、肌寒さを感じる日も増えてきました。秋は実りの秋、食欲の秋、一年で一番食べ物が美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。給食でも秋の味覚をたくさん取り入れていきたいと思います！

季節のメニューは秋です



☆きのこごはん

旬のきのこをたっぷり使用したごはん。きのこに含まれる栄養素はたくさんありますが、特に注目したいのがビタミンB群！栄養素の代謝を助けるとともに疲労回復を促します。

☆さんまの蒲焼き



秋が旬のさんまには、DHA や EPA などの美容や健康に良い栄養素がたくさん含まれます。

0歳リクエストメニュー

8日 レモンゼリー 20日 ピザ風
22日 ガパオライス 27日 さばのごま焼き
29日 アジフライ



10月の目標

◇感謝の気持ちを持って食事をする



さばの解体ショーについて

保育園の給食でもよく食べているさば。普段食べている物に興味を持ち、食べる際になぜ「いただきます！」とあいさつをするのかを子どもたちに知って欲しいという思いから今月の献立『サバの煮付け』の日に、子どもたちの目の前でサバを3枚におろします。普段はスーパーなど切身でしか見たことのないお魚も実際におろすところを見て、命を頂いていることの意味を知って欲しいです。

感謝の気持ちを大切に



「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝をして食事を始めましょう！



「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」のちそうは、漢字で馳走と書き駆け走る」という意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人などとたくさんの人が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心を込めて「ごちそうさまでした」と言いましょう！



今月の予定



11日(土)運動会



15日(水)サバの解体ショー

20日(月)クレープ作り(4・5歳) 29日(水)30日(木)うどん作り(0～5歳)

2025年 10月 新福島ちどり保育園献立表

															行事食メニュー	
乳児 朝 おやつ	1	2	3	4	6	7	8	9	10	14	15	16	17			
	水	木	金	土	月	火	水	木	金	火	水	木	金			
	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ			
行事																
昼 食	☆ごはん 精白米 50 g ★ボークチャップ 豚肉 35 g 玉葱 35 g 人参 10 g しめじ 7 g キャノラ油 0.5 g ケチャップ 3 g ウスターソース 2 g コンソメ 0.2 g ★マセドアンサラダ ポテト 35 g きゅうり 5 g コーン 5 g 三温糖 0.5 g 食塩 0.1 g マヨネーズ 6 g 穀物酢 1 g ★コンソメスープ キャベツ 15 g えのき 5 g コンソメ 1.1 g 薄口醤油 0.8 g	☆ごはん 精白米 50 g ★赤魚の煮付け 赤魚 40 g しょうが おろし 0.3 g 料理酒 1 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g ★南瓜のそぼろあん煮 かぼちゃ 35 g 鶏ミンチ 10 g キャノラ油 1 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g グリーンピース 2 g ★すまし汁 玉葱 15 g しめじ 5 g 薄口醤油 3 g 食塩 0.3 g かつおだしパック 1 g だし昆布 0.5 g	☆ごはん 精白米 50 g ★豆腐の五目揚げ 木綿豆腐 35 g 鶏ミンチ 20 g 乾燥ひじき 1 g コーン 5 g 人参 10 g 濃口醤油 0.5 g 食塩 0.2 g 片栗粉 2.5 g キャノラ油 3 g はるさめ 7 g きゅうり 10 g ロースハム 5 g 黄パプリカ 3 g マヨネーズ 5 g 食塩 0.1 g ★中華スープ ほうれん草 10 g 太もやし 10 g 食塩 0.3 g 濃口醤油 1 g 丸鶏がらスープ 0.7 g	☆とりそぼろ丼 精白米 55 g 鶏ミンチ 30 g 玉葱 20 g 人参 10 g キャノラ油 0.5 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g ほうれん草 15 g 食塩 0.2 g ★ごま和え ブロッコリー 25 g キャベツ 10 g 太もやし 20 g 白菜 20 g 焼竹輪 5 g マヨネーズ 5 g 濃口醤油 2 g 白ごま(すり) 0.2 g ★味噌汁 ポテト 15 g おつゆ鮭 1 g 味噌 5 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g ★さばの照焼き さば 40 g 料理酒 1 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g キャノラ油 1 g ★マヨ醤油和え ブロッコリー 25 g キャベツ 10 g しめじ 5 g マヨネーズ 5 g 濃口醤油 2 g えのき 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	★醤油ラーメン 冷凍ラーメン 100 g 豚肉 25 g キャベツ 20 g 太もやし 20 g コーン 10 g 青ネギ 2 g 丸鶏がらスープ 1 g 濃口醤油 5 g 水 250 g ★中華風お浸し 白菜 30 g 人参 10 g しめじ 5 g 穀物酢 1 g 三温糖 2 g 薄口醤油 2 g ごま油 1 g 白ごま(すり) 1 g ★フルーツポンチ みかん缶 20 g パイン缶 5 g バナナ 20 g	☆ごはん 精白米 50 g ★白身魚のポテト焼き ホキ 40 g 食塩 0.2 g ポテト 15 g 玉葱みじん 8 g マヨネーズ 5 g パセリ 乾 0.1 g キャノラ油 1 g ★ゆでブロッコリー ブロッコリー 20 g 食塩 0.1 g ★ほうれん草ソテー ほうれん草 30 g 太もやし 10 g ベーコン 5 g キャノラ油 0.5 g コンソメ 0.3 g マヨネーズ 4 g ★味噌汁 キャベツ 15 g 白菜 15 g えのき 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g ★鶏前煮 鶏コマ肉 40 g 大根 40 g 厚揚げ 20 g ごぼう 15 g 人参 15 g 糸こんにゃく 10 g キャノラ油 1 g 三温糖 3 g 濃口醤油 5 g インゲン 5 g 乾燥ひじき 3 g 三温糖 1.5 g 濃口醤油 1.5 g 穀物酢 0.5 g 三温糖 0.5 g きゅうり 8 g マヨネーズ 4 g ★味噌汁 白菜 15 g えのき 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g ★赤魚のみぞれ煮 赤魚 40 g 大根おろし 30 g しょうが おろし 0.3 g 三温糖 2 g 濃口醤油 2 g 片栗粉 0.5 g ◇納豆 納豆 20 g ★和風胡麻ドレサラダ きゅうり 15 g コーン 5 g 人参 10 g 三温糖 1 g 濃口醤油 3 g 花かつお 0.2 g ★豆腐スープ ソフト豆腐 15 g 白ねぎ 5 g カットワカメ 0.3 g 味噌 5 g 丸鶏がらスープ 1.3 g 濃口醤油 1.1 g	☆ごはん 精白米 50 g ★さばの煮付け さば 40 g しょうが おろし 0.3 g 料理酒 1 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g ★酢の物 太もやし 30 g きゅうり 10 g カットワカメ 1 g 穀物酢 2 g 三温糖 2 g 薄口醤油 1 g ★味噌汁 ほうれん草 15 g 油揚げ 2 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	☆焼きそば 焼そば用蒸し麺 90 g 豚肉 25 g キャベツ 15 g 人参 10 g 玉葱 10 g キャノラ油 1 g 食塩 0.2 g ウスターソース 5 g ケチャップ 2.5 g 濃口醤油 1 g かつおだしパック 0.8 g あおのり 煮干し 0.1 g ★切干大根の和え物 切干大根 5 g まびき菜 8 g ロースハム 5 g マヨネーズ 5 g 味噌 1 g ★味噌汁 南瓜 15 g えのき 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	★きのこご飯 精白米 50 g まいたけ 7 g しめじ 5 g 人参 5 g 油揚げ 3 g 薄口醤油 1 g 濃口醤油 1.5 g 食塩 0.2 g かつおだしパック 0.8 g ★さんまのかば焼き さんま 40 g 片栗粉 4 g キャノラ油 3 g 濃口醤油 3 g 三温糖 3 g 料理酒 2 g ★大根のそぼろ煮 大根 40 g 鶏ミンチ 5 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g 片栗粉 0.3 g グリンピース 2 g ★味噌汁 絹ごし豆腐 15 g 青ネギ 3 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g				
	午後 おやつ	★ココアプリン 調製豆乳 60 g ビュアココア 2 g 三温糖 6 g ゼラチン 1 g	★コーンマヨビザ ぎょうざの皮 5 g コーン 5 g 玉葱みじん 6 g マヨネーズ 5 g 薄口醤油 0.3 g パセリ 乾 0.1 g	★パウンドケーキ 小麦粉 15 g ベーキングパウダー 0.8 g 三温糖 6 g 調製豆乳 15 g キャノラ油 2.5 g	★フルーツ バナナ 33.33 g	★おさつきなご団子 さつま芋 30 g こし生あん 10 g きな粉 2 g 三温糖 1 g	★おかかおにぎり 精白米 35 g 花かつお 0.3 g 濃口醤油 0.7 g	★レモンゼリー ポッカレモン 4.2 g 三温糖 11.2 g 粉寒天 0.4 g	★クッキー ネットケーキミックス 7 g 小麦粉 3 g 三温糖 2.5 g キャノラ油 2.5 g 調製豆乳 2 g	★フライドポテト ポテト 40 g キャノラ油 5 g 食塩 0.1 g	★豆乳プリン 調製豆乳 50 g 水 15 g メーブルシロップ 5 g 三温糖 2 g ゼラチン 1.4 g	★マーブルケーキ ネットケーキミックス 20 g ベーキングパウダー 0.8 g キャノラ油 3 g 三温糖 6 g 調製豆乳 15 g ビュアココア 0.6 g	★わかめおにぎり 精白米 35 g しらす干し 2 g カットワカメ(乾) 0.2 g ごま いり 0.2 g	★フルーツ バナナ 33.33 g		
		★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★お茶 ○ほうじ茶 150 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★お茶 ○ほうじ茶 150 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	

※納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。

2025年 10月 新福島ちどり保育園献立表

														行事食メニュー
		18 土	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金	
乳児 朝 おやつ		動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ばりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ばりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	
	行事		クレープづくり (4、5歳)		お楽しみ会		絵本シアター 絵本貸出し			ミニ音楽会	うどん作り (3～5歳)	うどん作り (0～5歳)	ハロウィン	
	昼 食	☆酢豚丼	☆ごはん 精白米 50 g 豚モツ煮 40 g 玉葱 40 g 人参 20 g ピーマン 10 g キャノラ油 1 g しょうが おろし 0.3 g ケチャップ 5 g 三温糖 3 g 穀物酢 3 g 薄口醤油 3 g 丸鶏がらスープ 0.2 g ☆和風マヨ和え ブロッコリー 25 g 乾燥ひじき 3 g シーチキン 5 g マヨネーズ 4 g 濃口醤油 1 g 三温糖 1 g ☆すまし汁 大根 15 g 人参 5 g 薄口醤油 3 g 食塩 0.2 g かつおだしパック 1 g だし昆布 0.5 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆ハンバーグ 豚ミンチ 25 g 鶏ミンチ 25 g 玉葱みじん 15 g パン粉 4 g 食塩 0.2 g キャノラ油 1 g とんかつソース 1 g ケチャップ 3 g ☆キャベツ煮 キャベツ 20 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g 大根 30 g 人参 5 g 焼竹輪 5 g ピーマン 5 g キャノラ油 0.5 g 三温糖 1.5 g 濃口醤油 2.5 g 薄口醤油 0.5 g ☆コンソメスープ ぎょうざの皮 5 g ケチャップ 2 g 玉葱 3 g ピーマン 2 g ウインナーソーセージ 3 g マヨネーズ 5 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆白身魚の甘酢かけ タラ 40 g 料理酒 1 g しょうが おろし 0.25 g 片栗粉 2.5 g キャノラ油 2.5 g 薄口醤油 0.8 g ケチャップ 0.8 g 水 2 g ☆きんぴら大根 人参 30 g 焼竹輪 5 g ピーマン 5 g キャノラ油 0.5 g 三温糖 1.5 g 濃口醤油 2.5 g ☆味噌汁 ポト 15 g 油揚げ 2 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆さわらの風味焼き さわら 40 g しょうが おろし 0.2 g 濃口醤油 2.5 g みりん風 2.5 g 小麦粉 5 g ごま油 1 g キャノラ油 2 g しょうが おろし 1 g 料理酒 1.5 g 三温糖 1.2 g 濃口醤油 2 g オイスターソース 4 g ☆ナムル ほうれん草 20 g 太もやし 20 g 人参 5 g 食塩 0.2 g ごま油 1 g ごま いり 1 g ☆白菜スープ 白菜 15 g カットウカメ 0.3 g 食塩 0.2 g 濃口醤油 1 g 丸鶏がらスープ 0.7 g	☆鶏肉の味噌焼き丼 精白米 50 g 鶏モツ肉 50 g 料理酒 1 g 味噌 3 g 三温糖 1.5 g キャノラ油 1 g ブロッコリー 20 g しろな 30 g 人参 10 g 焼竹輪 5 g マヨネーズ 3 g 薄口醤油 1 g ☆すまし汁 大根 15 g 人参 10 g 油揚げ 5 g 三温糖 1.5 g 濃口醤油 2.5 g 食塩 0.2 g かつおだしパック 1 g だし昆布 0.5 g ☆味増汁 ソフト豆腐 15 g カットウカメ 0.3 g 青ネギ 2 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆鶏肉のカレームニエル 鶏モツ肉 50 g 食塩 0.3 g 片栗粉 0.7 g カレー粉 0.3 g キャノラ油 2 g キャベツ 20 g 食塩 0.1 g ☆かぼちゃサラダ かぼちゃ 35 g きゅうり 10 g マヨネーズ 5 g 食塩 0.1 g ☆オニオンスープ 玉葱 15 g 人参 5 g パセリ 乾 0.1 g コンソメ 1.1 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆肉うどん 冷凍うどん 100 g 豚肉 20 g 白菜 30 g 人参 10 g カットウカメ 1 g 食塩 0.1 g 三温糖 2 g みりん風 2 g 薄口醤油 7 g かつおだしパック 1 g ☆ゆかり和え 小松菜 15 g 白菜 25 g きゅうり 10 g ゆかり 0.3 g 濃口醤油 0.3 g ☆フルーツ バナナ 33.33 g	☆ロールパン 無塩ロール 60 g ☆パンブキンシチュー 鶏コマ肉 25 g 南瓜 25 g ポト 15 g 玉葱 25 g 人参 10 g キャノラ油 1 g 小麦粉 5 g 調製豆乳 70 g 水 30 g コンソメ 1.5 g 食塩 0.1 g ☆野菜サラダ キャベツ 30 g きゅうり 5 g ロースハム 5 g コーン 3 g 穀物酢 1.6 g 三温糖 0.8 g 食塩 0.2 g キャノラ油 0.4 g ☆フルーツ オレンジ 50 g				
午後 おやつ		☆市販おやつ うす焼き 2 g ミレービスケット 6 g	☆ピザ風 ぎょうざの皮 5 g ケチャップ 2 g 玉葱 3 g ピーマン 2 g ウインナーソーセージ 3 g マヨネーズ 5 g	☆スイートパンブキン かぼちゃ 40 g キャノラ油 1.6 g 三温糖 3 g 調製豆乳 5 g 黒ごま(いり) 0.01 g	☆お麩ラスク おつゆ麩 2 g キャノラ油 1.5 g 三温糖 0.5 g きな粉 1 g	☆りんごゼリー りんごジュース 50 g 水 20 g 粉寒天 0.35 g 三温糖 4 g	☆大学芋 さつま芋 40 g さつま芋 3 g 三温糖 3 g 濃口醤油 1 g 水 3 g ごま いり 0.1 g	☆フルーツ オレンジ 50 g	☆さつま芋パイ ぎょうざの皮 5 g さつま芋 15 g 三温糖 3 g キャノラ油 1 g	☆黒糖寒天のきな粉かけ 粉寒天 0.8 g 水 90 g 黒砂糖 10 g きな粉 3 g	☆ぶどうゼリー ぶどうジュース 50 g 水 20 g 粉寒天 0.3 g 三温糖 2 g	☆きつねおにぎり 精白米 35 g 油揚げ 2 g 若鶏そぼろ 5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 1 g 白ごま(すり) 0.5 g	☆おばけおにぎり 精白米 30 g 若鶏そぼろ 5 g 食塩 0.2 g 桜でんぶ 0.2 g 焼のり 0.2 g	
		☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆お茶 ○ほうじ茶 150 g	☆お茶 ○ほうじ茶 150 g

※納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。