

令和7年10月

うれしい給食 1号

認定こども園
新宝珠幼稚園

月		火	水	木	金
10月給食だより 暑かった夏も終わり風や日差しが秋らしくなってきました。実りの秋、味覚の秋、食欲の秋です。旬野菜のひとつ、さつまいもは収穫後すぐに食べず、風通しの良い冷暗所に置いて「追熟」させることででんぷんが糖に変わり、甘みが増します。そのため空組さんが収穫したさつま芋を28日に給食提供します。お楽しみに♪ 		1ごはん 厚揚げと野菜の煮込み いんげんの和え物 みそ汁 ○精白米 ○厚揚げ 大根 ごぼう天 竹輪 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○いんげん 人参 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○えのき 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん お菓子 牛乳	2 お弁当  小松菜パンケーキ 牛乳	3 (軽給食) クリームツイスト パインジュース プリン お菓子 牛乳	
6ごはん 豚肉と春雨の炒め物 フレンチサラダ 中華スープ ○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 パプリカ 春雨 砂糖 濃口 みりん 酒 ごま油 ○きゃべつ きゅうり トマト 酢 砂糖 塩 こしょう キャノーラ油 ○太もやし コーン 中華料理の素 ぶどう寒天(カルピス使用)ビスケット 牛乳	7ごはん すき焼き風煮込み ほうれん草のごま和え 洋風スープ バイナップル ○精白米 ○牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 突きこんにゃく 麩 焼き豆腐 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○ほうれん草 太もやし 人参 白ごま 砂糖 濃口 みりん ○じゃが芋 大根 フイヨン お菓子 牛乳	8ごはん さわらの煮付け 小松菜の和え物 すまし汁 バナナ ○精白米 ○さわら 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○小松菜 人参 淡口 みりん ○豆腐 黒潮だし 淡口 みりん シュガートースト 牛乳	9 お弁当  お菓子 牛乳	10塩ラーメン じゃが芋の磯辺揚げ オレンジ ○中華そば 鶏肉 太もやし チンゲン菜 人参 鶏がら 淡口 ○じゃが芋 青のり 片栗粉 おにぎり(おかか) お茶	
13 スポーツの日  お菓子 牛乳	14 (軽給食) おにぎり弁当  お菓子 牛乳	15ごはん 白身魚フライ 温野菜 中華スープ 黄桃 ○精白米 ○白身魚 砂糖 とんかつソース ケチャップ みりん ○きゃべつ 人参 ブロッコリー マヨドレ 砂糖 ○小松菜 玉ねぎ 中華料理の素 手作りクッキー 牛乳	16 秋の遠足  お菓子 牛乳	17ビーフカレーライス コーンサラダ 福神漬け バイナップル ○精白米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 クリンピース カレールウ バイナップルシロップ ケチャップ ○きゃべつ きゅうり 人参 コーン 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 さつま芋蒸しパン 牛乳	
20ごはん 揚げシュウマイ もやしのナムル みそ汁 りんご ○精白米 ○しゅうまい ○太もやし ほうれん草 人参 砂糖 濃口 ごま油 ○じゃが芋 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん お菓子 牛乳	22ピラフ スパゲティケチャップ炒め 洋風スープ バナナ ○精白米 ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン クリンピース フイヨン ○スパゲティ 玉ねぎ 人参 ビーマン ケチャップ 砂糖 ○しらす じゃが芋 フイヨン ホットケーキ 牛乳	22ごはん 豚肉と野菜煮込み チンゲン菜とツナの和え物 すまし汁 オレンジ ○精白米 ○豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 突きこんにゃく 焼き豆腐 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○チンゲン菜 人参 ツナ 砂糖 酢 淡口 ごま油 ○大根 しいたけ 黒潮だし 淡口 みりん お麩のきな粉ラスク 牛乳	23 お弁当  お菓子 牛乳	24きざみきつねうどん ドレッシングサラダ 黄桃 ○うどん すしあげ かまぼこ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 黒潮だし 砂糖 濃口 淡口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり 人参 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 みそたんぽ お茶	
27ごはん 肉団子ソース煮 ひじきの和風サラダ 洋風スープ バイナップル ○精白米 ○肉団子 ○ひじき きゅうり パプリカ ツナ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん マヨドレ ○かぶ 人参 フイヨン オレンジケーキ 牛乳	28さつま芋ごはん 鮭の照り焼き 野菜三色和え みそ汁 りんご ○精白米 さつま芋 塩 ○鮭 濃口 砂糖 みりん 酒 片栗粉 キャノーラ油 ○白菜 ほうれん草 人参 淡口 みりん ○麩 黒潮だし 白みそ みりん お菓子 牛乳	29ごはん 八宝菜 春雨サラダ わかめスープ バナナ ○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし しいたけ 酒 濃口 中華料理の素 砂糖 みりん 鶏がら 片栗粉 ○春雨 きゅうり 人参 砂糖 淡口 ごま油 ○わかめ 白ごま 鶏がら ドーナツ 牛乳	30 お弁当  お菓子 牛乳	31卵不使用イエローロール じゃが芋とベーコンの煮込み ブロッコリーのおかか和え 牛乳 かぼちゃプリン ○卵不使用イエローロール ○スパゲティ ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン フイヨン 淡口 みりん ○ブロッコリー 太もやし 人参 かつお節 砂糖 濃口 みりん おにぎり(ゆかり) 牛乳	

※家からの持ち物 コップ・ふきん・はしを忘れないように

今月の栄養平均値 1号エネルギー 374kcal たんぱく質 12.5g 脂質 8.4g