

令和7年10月

うれしい給食 3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わず、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ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ すまし汁 ○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 土生姜 砂糖 濃口 酒 ○じゃが芋 きゅうり 人参 玉ねぎ ハム 砂糖 マヨドレ ○ほうれん草 薄揚げ 黒潮だし 淡口 みりん 小松菜パンケーキ 牛乳	3（軽給食） クリームツイスト 具だくさんスープ （大根・玉ねぎ・人参・ブイヨン） 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 キャンーラ油 ○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 ○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 ブイヨン 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 ○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鶏そぼろ丼 かぶのくず煮 みそ汁 ○精白米 鶏ミンチ 人参 いんげん 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○かぶ 黒潮だし 淡口 濃口 みりん 酒 片栗粉 ○しめじ 白菜 黒潮だし 白みそ みりん お菓子 牛乳	10塩ラーメン じゃが芋の磯辺揚げ ○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 	14（軽給食） おにぎり弁当 	15ごはん 白身魚フライ 温野菜 中華スープ ○精白米 ○白身魚 ○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ごはん 和風ハンバーグ かぼちゃの煮物 洋風スープ ○精白米 ○鶏ミンチ 豆腐 ひじき 玉ねぎ 人参 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん 片栗粉 ○かぼちゃ グリンピース 黒潮だし 砂糖 淡口 ○白菜 人参 ブイヨン お菓子 牛乳	17ビーフカレーライス コーンサラダ ○精白米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールー パ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 キャンーラ油 さつま芋蒸しパン 牛乳	
20ごはん 揚げシューマイ もやしのナムル みそ汁 ○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 ○精白米 ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース ブイヨン ○スパゲティ 玉ねぎ 人参 ビーマン ケチャップ 砂糖 ○しろ菜 きゃべつ ブイヨン 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 ○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ごはん チキン南蛮 海藻サラダ 中華スープ ○精白米 ○鶏肉 小麦粉 片栗粉 玉ねぎ マヨドレ 砂糖 濃口 酢 みりん ○きゃべつ きゅうり 人参 わかめ 砂糖 酢 濃口 ごま油 ○ほうれん草 人参 中華料理の素 お菓子 牛乳	24きざみきつねうどん ドレッシングサラダ ○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 キャンーラ油 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 ○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 ブイヨン 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 ○精白米 さつま芋 塩 ○鮭 濃口 砂糖 みりん 酒 片栗粉 キャンーラ油 ○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 ○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 遠足 	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 ○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 ブイヨン 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) お茶	

※初めての食材がありましたら給食が始まるまでに食べておいください

今月の栄養平均値 3号エネルギー 442kcal たんぱく質 15.2g 脂質 14.5g