

令和 7年 10月

認定こども園まこまないみどりまち保育園

| 日 | 曜日 | 1～2歳児献立 主食 | 1～5歳児共通献立 昼 食 | 1～2歳児献立 午後おやつ | 3～5歳児共通献立 午後おやつ |
|----------|----|---------------|---|----------------------|--------------------|
| 1 15 | 水 | ごはん | オニオンコーンスープ・チキンカツ ブロッコリーおかか和え・りんご | 牛乳・オレンジ ジャージャーめん | 牛乳 ジャージャーめん |
| 2 | 木 | ふりかけ ごはん | 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)・たら香焼 白菜しめじ和え・かき | 牛乳・りんご ごまマフィン | 牛乳 ごまマフィン |
| 16 | 木 | お 弁 当 の 日 | | 牛乳・りんご ごまマフィン | 牛乳 ごまマフィン |
| 3 17 | 金 | ごはん | 番茶・さつま芋のカレー・小松菜ツナ和え・りんご | ヨーグルト・オレンジ 鉄強化お菓子 | ヨーグルト 鉄強化お菓子 |
| 4 | 土 | 運 動 会 | | | |
| 18 | 土 | | トマトスープスパゲティ・小松菜しらす和え・りんご | 牛乳・オレンジ 市販お菓子 | 牛乳 市販お菓子 |
| 6 20 | 月 | ごはん | 味噌汁(キャベツ・長ねぎ)・炒め納豆 チンゲン菜コーン和え・オレンジ | 牛乳・りんご チーズパン | 牛乳 チーズパン |
| 7 21 | 火 | ごはん | 味噌汁(チンゲン菜・麩)・生揚げの酢豚風 キャベツと胡瓜のごま酢和え・りんご | 牛乳・オレンジ スイートポテト | 牛乳 スイートポテト |
| 8 22 | 水 | ごはん | 味噌汁(豆腐・わかめ)・鮭チャンチャン焼き ブロッコリーマヨネーズ・オレンジ | 牛乳・りんご 豆パン | 牛乳 豆パン |
| 9 23 | 木 | ごはん | 味噌汁(南瓜)・ハンバーグ・切干大根のナムル カキ | 牛乳・オレンジ ホットケーキ | 牛乳 ホットケーキ |
| 10 24 | 金 | バターロール | クリームシチュー・豚肉のマーマレード焼き ブロッコリーごま和え・オレンジ | 鉄強化チーズ フルーツポンチ | 鉄強化チーズ フルーツポンチ |
| 11 25 | 土 | | わかめラーメン・南瓜のグラッセ風・りんご | 牛乳・オレンジ 市販お菓子 | 牛乳 市販お菓子 |
| 27 | 月 | ごはん | 豆乳味噌汁(白菜・油揚げ)・鶏肉きのこ煮 甘酢キャベツ・オレンジ | 牛乳・りんご 南瓜パン | 牛乳 南瓜パン |
| 14 28 | 火 | ごはん | 味噌汁(ふのり・麩)・チンジャオロース 大根ツナサラダ・りんご | 牛乳・オレンジ ミルククッキー | 牛乳 ミルククッキー |
| 29 | 水 | ごはん | 味噌汁(ほうれん草・えのき)・カキ かれいの変り揚げ・キャベツのお浸し | 牛乳・りんご 味噌スパゲティ | 牛乳 味噌スパゲティ |
| 30 | 木 | ごはん | 石狩汁・豚肉の生姜焼き・もやしののり和え オレンジ | 牛乳りんご オレンジケーキ | 牛乳 オレンジケーキ |
| 31 | 金 | ごはん | 番茶・ハヤシライス・小松菜醤油マヨネーズ和え りんご | 牛乳・オレンジ きなこトースト | 牛乳 きなこトースト |

※ 16日(木)…お弁当の日

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。
 ※ 都合により献立を変更することがあります。

令和7年10月 離乳食献立表

(平日手作りおやつ献立)

認定こども園まこまないみどりまち保育園

| 日 | 曜日 | 離乳初期 (生後5～6か月頃) | 離乳中期 (生後7～8か月頃) | 離乳後期(生後9～11か月頃) (午前) | 離乳後期(生後9～11か月頃) (午後) |
|----|------|---------------------------------------|--|--|--------------------------------------|
| 1 | 15 水 | つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし ブロッコリー煮つぶし | 粥 スープ 鶏挽肉玉葱煮 ブロッコリー煮 | 軟飯 オニオンコンスープ チキンカツ湯通し ブロッコリーおかか和え 果物 | ジャージャーめん スープ(ブロッコリー) 果物 |
| 2 | 木 | つぶし粥 スープ たら煮つぶし 白菜煮つぶし | 粥 スープ たら白菜煮 果物 | 軟飯 味噌汁(玉葱)(油揚げ抜き) たらの香味焼き 白菜しめじ和え 果物 | 軟飯 スープ(しめじ) たら白菜玉葱煮 果物 |
| | 16 木 | つぶし粥 スープ 人参煮つぶし じゃが芋煮つぶし | 粥 スープ 鮭人参煮 じゃが芋スティック煮 | 軟飯 すまし汁(人参・麩) 鮭照り焼き 青のりポテト 果物 | 軟飯 スープ(じゃが芋) ほっけ人参煮 果物 |
| 3 | 17 金 | つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし さつま芋煮つぶし | 粥 スープ 豚挽肉小松菜煮 さつま芋スティック煮 | 軟飯 さつま芋のシチュー 小松菜ツナ和え 果物 | 軟飯 スープ(小松菜) 豚肉玉葱人参煮 果物 |
| 4 | 土 | 運 動 会 | | | |
| | 18 土 | つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし | 粥 スープ 豚挽肉玉葱煮 人参スティック煮 | トマトスープバグティ 小松菜しらす和え 果物 | バターロール 豆乳 果物 |
| 6 | 20 月 | つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし 人参煮つぶし | 粥 スープ 挽肉チンゲン菜煮 人参スティック煮 | 軟飯 味噌汁(キャベツ・長葱) 炒め納豆 チンゲン菜コーンと和え 果物 | 軟飯 スープ(玉葱) ツナチンゲン菜炒め煮 果物 |
| 7 | 21 火 | つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし | 粥 スープ 豚挽肉キャベツ煮 人参スティック煮 | 軟飯 味噌汁(チンゲン菜・麩) 野菜炒め(生揚げ抜き) キャベツと胡瓜のごま酢和え 果物 | 軟飯 スープ(キャベツ) 豚肉玉葱人参煮 果物 |
| 8 | 22 水 | つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし ブロッコリー煮つぶし | 粥 スープ 鮭キャベツ煮 ブロッコリー煮 | 軟飯 味噌汁(豆腐・わか) 鮭チャンちゃん焼き ブロッコリー・マヨネーズ添え 果物 | 食パン スープ(キャベツ) 豆腐玉葱人参煮 果物 |
| 9 | 23 木 | つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 南瓜煮つぶし | 粥 スープ 豚挽肉小松菜煮 南瓜煮 | 軟飯 味噌汁(南瓜) ハンバーグ 切干大根のナムル 果物 | 軟飯 スープ(小松菜) 豚挽肉南瓜玉葱煮 果物 |
| 10 | 24 金 | パン粥 スープ ブロッコリー煮つぶし じゃが芋煮つぶし | パン粥 スープ 豚挽肉ブロッコリー煮 じゃが芋スティック煮 | バターロール クリームシチュー 豚肉のマーマレード焼き ブロッコリーごま和え 果物 | 軟飯 スープ(ブロッコリー) 豚肉じゃが芋人参煮 果物 |
| 11 | 25 土 | つぶし粥 スープ 南瓜煮つぶし | 粥 スープ 豚挽肉チンゲン菜煮 南瓜煮 | わかめうどん 南瓜のグラッセ風 果物 | バターロール 豆乳 果物 |
| | 27 月 | つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし キャベツ煮つぶし | 粥 スープ 鶏挽肉白菜煮 果物 | 軟飯 豆乳味噌汁(白菜)(油揚げ抜き) 鶏肉きのこと煮 甘酢キャベツ 果物 | 軟飯 スープ(しめじ) 鶏肉白菜煮 果物 |
| 14 | 28 火 | つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 大根煮つぶし | 粥 スープ 豚挽肉玉葱煮 大根スティック煮 | 軟飯 味噌汁(ワカ・麩) チンジャオロースー 大根ツナサラダ 果物 | 軟飯 スープ(大根) 豚肉玉葱煮 果物 |
| | 29 水 | つぶし粥 スープ かれい煮つぶし 人参煮つぶし | 粥 スープ かれいキャベツ煮 人参スティック煮 | 軟飯 味噌汁(ほうれん草・I/F) かれいの変わり揚げ湯通し キャベツのお浸し 果物 | 肉味噌スバグティ スープ(キャベツ) 果物 |
| | 30 木 | つぶし粥 スープ 人参煮つぶし じゃが芋煮つぶし | 粥 スープ 鮭人参煮 じゃが芋スティック煮 | 軟飯 石狩汁 豚肉の生姜焼き もやしのかき和え 果物 | 軟飯 スープ(人参) 豚肉玉葱じゃが芋煮 果物 |
| | 31 金 | つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし | 粥 スープ 豚挽肉玉葱煮 人参スティック煮 | 軟飯 ハヤシシチュー 小松菜醤油マヨネーズ和え 果物 | 食パン スープ(しめじ) 豚肉小松菜人参炒め煮 果物 |

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。



10がっ園だより

段々と寒くなっていき、気温の変化が激しくなってきたり体調を崩しやすい時期になりました。
「読書の秋」「スポーツの秋」といろいろなことに取り組みやすい季節です。
そして「食欲の秋」でもあります。この季節美味しい食材がたくさん出回ります。旬の物は栄養が豊富です。
実りの秋に栄養をたくさん取って元気な身体づくりをしていきましょう！



地産地消を取り入れてみましょう

「地産地消」とは、地元で生産されたものを地域で消費する取り組みのことです。
札幌市内及び北海道内各地で様々な食物が生産されており、保育園給食でも地産地消を取り入れています。
また、子どもたちが園の畑で作物を育て、クッキングに活用するなど子どもたちの関心を高める食育も行っています。ご家庭でも地域の食材を意識して取り入れてみましょう。

地産地消のよいところ

- ①旬の食べ物を新鮮なうちに美味しく食べることが出来る
- ②輸送にかかるエネルギーの使用量や二酸化炭素の排出量が少なく、環境に優しい
- ③地域の食べ物を使用した伝統的な食文化を経験することが出来る



お米は「元気」の源

北海道ではお米も多く生産されています。お米の栄養成分の7割以上は炭水化物で、生きていくためのエネルギー源となります。炭水化物は体内でブドウ糖となり、脳のエネルギー源となる大切な栄養源です。さらにお米は粒で摂取するため、よく噛んで食べることで血糖値の急激な上昇を抑えることが出来ます。ごはんは和洋中のどんなおかずとも相性がよく、栄養バランスを整えやすいです。

今月の給食メニュー

オニオンコーンスープ＜幼児6人分＞

- | | | | |
|--------|------|------------|-------|
| ・玉ねぎ | 120g | ・かつお節（だし用） | 18g |
| ・油 | 2g | ・昆布（だし用） | 1g |
| ・コーン | 60g | ・水（だし用） | 720ml |
| ・ケチャップ | 6g | | |
| ・塩 | 1.8g | | |



- ①昆布とかつお節でだしを取っておく。
- ②玉ねぎは長さ2cm程度の薄切りにする。
- ③玉ねぎを油で炒め、透き通って甘みが出たら、①のだし汁を加えて煮る。
- ④コーンを加え、塩、ケチャップで調味する。

十五夜 ～お月見～

今年の十五夜は10月6日です。十五夜とは旧暦の8月15日の夜を指し、一年で最も美しいとされる月を鑑賞する行事です。

「中秋の名月」とも呼ばれます。

収穫への感謝と今後の豊作を願う意味が込められています。

ススキやお月見団子、里芋やさつまいもなどをお供えします。

