

【 以上児 】

10 月 献立表

令和 7 年度 川西保育園

月	火	水	木	金	土
・△はご飯を持ってこなくても良い日です。 ・♡は手作りおやつです。 ※都合により、献立を変更する場合があります。		1	2	3	4
		ハムソーテ ひじきの煮物 さつま汁 バナナ	鶏肉のみそ漬け焼き 白菜と小松菜の ごまサラダ 椎茸のみそ汁 りんご	鯖の唐揚げ 甘味あんかけ マセドアンサラダ 玉ねぎのみそ汁 みかん	親子丼 みそ汁 フルーツ
		クッキー クラッカー ミルク	ビスケット 羊かんび ミルク	しょうゆせんべい サブレ お茶	せんべい
6	7	8	9	10	11
かにたま さつま芋入り きんぴらごぼう 大根のみそ汁 桃缶	ビビンバ丼 シュウマイ 若布スープ キウイ	はんぺんフライ すき昆布炒め ほうれん草のみそ汁 オレンジ	鶏肉のトマト煮 じゃが芋の コンソメ炒め えのきのスープ なし	赤魚のムニエル レンコンのパスタ 小松菜のみそ汁 バナナ	甘辛鶏丼 スープ フルーツ
揚げせんべい ♡お月見もち	クラッカー サラダせんべい ミルク	しょうゆせんべい ウエハース お茶	サブレ カステラ ミルク	かりんとう ウエハース ミルク	せんべい
13	14	15	16	17	18
スポーツの日	たらの みそマヨコーン焼き じゃが芋のガレット かきたま汁 バナナ	肉団子甘酢あんかけ 大根ツナサラダ 春雨スープ ミニゼリー	さつま芋ごはん キャベツと豚肉の みそ炒め 豆腐のみそ汁 パイン缶	さわらの竜田揚げ 野菜のごま和え 若布のみそ汁 みかん	柳川風煮丼 みそ汁 フルーツ
	かりんとう ウエハース ミルク	カステラ 揚げせんべい お茶	クッキー ビスケット お茶	かりんとう ウエハース お茶	せんべい
20	21	22	23	24	25
しらすと葱の卵焼き スパゲティサラダ 豚汁 桃缶	かわいいの もやしあんかけ ビーマンと人参の きんぴら さといものみそ汁 バナナ	じゃが芋と手羽中の 煮物 ほうれん草と卵の ソテー 白菜のみそ汁 みかん缶	お好み焼き もやしのサラダ かぼちゃのみそ汁 りんご	ハヤシライス レタスと りんごのサラダ お茶 ヨーグルト	発表会 二色そばろ丼 みそ汁 フルーツ
サラダせんべい クッキー ミルク	ビスケット ウエハース お茶	ソフトせんべい クラッカー ミルク	揚げせんべい かりんとう お茶	サブレ クラッカー お茶	せんべい
27	28	29	30	31	
和風ハンバーグ 春雨ひじきサラダ 麩のみそ汁 パイン缶	鮭の照り焼き マカロニサラダ 根菜汁 バナナ	すき焼き風煮 たらこポテト えのきのみそ汁 オレンジ	じゃが芋と豚肉の 炒め物 小松菜の煮びたし レタスのスープ 桃缶	肉うどん かぼちゃのメロン揚げ みかん	
ソフトせんべい ウエハース ミルク	カステラ ♡かぼちゃのごまクッキー	しょうゆせんべい かりんとう お茶	サラダせんべい クラッカー お茶	ロールケーキ ビスケット お茶	



給食通信



10 月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものです。

赤・黄・緑に分けて
バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…糖質・脂質
（エネルギー源になる）
⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…ミネラル・ビタミン
（体の調子を整える）
⇒野菜、果物、きのこ類など



目によい食べ物

目によい食べ物といえば、ビタミンAやCを多く含む緑黄色野菜、ビタミンAやB群を多く含むレバーや豚肉などが挙げられます。また、魚に含まれるDHAやブルーベリーの色素であるアントシアニンも、疲れ目の改善や視力の回復に効果があるとして注目されています。

