

2025年10月

献立表

苗場保育園・えんがわ(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	ごはん 鶏肉の甘酢炒め じゃこ和え みそ汁	さつまいもご飯 にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、さつまいも、油、片栗粉、てんさい含蜜糖	鶏もも肉、油揚げ、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、れんこん、いんげん、黒ごま、なめこ、こまつな、こんぶ(だし用)、かぶ・葉	おこめせんべい にぼし
2	木	黒米入りごはん 煮魚 根菜サラダ みそ汁	パウンドケーキ にぼし	七分つき米、小麦粉、てんさい含蜜糖、米粉、黒米、豆乳マーガリン、油、米	さわら、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、にぼし、凍り豆腐、いわし(煮干し)	れんこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、こまつな、ねりごま、ねぎ、しょうが、あおさ	おこめせんべい にぼし
3	金	納豆ごはん きのこミートローフ ブロッコリーのサラダ みそ汁	ミネラルふりかけごはん にぼし	七分つき米、米、油、パン粉、塩麹、焼ふ、てんさい含蜜糖	納豆、豚ひき肉、木綿豆腐、豚レバー、にぼし、ツナ油漬缶、ちりめんじゃこ、豆みそ、いわし(煮干し)、かつお節	ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、れんこん、たまねぎ、コーン缶、ごぼう、まいたけ、しめじ、えのきたけ、切り干しだいこん、ごま、刻みこんぶ、	おこめせんべい にぼし
4	土	豚肉のみそ井 ゆで野菜 みそ汁	おにぎり にぼし	米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、凍り豆腐、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん、えのきたけ、ごま、しょうが	おこめせんべい にぼし
5	日						
6	月	納豆ごはん レバーのみそ煮 甘酢和え みそ汁	お月見団子 にぼし	七分つき米、白玉粉、じゃがいも、てんさい含蜜糖、片栗粉、油、米	納豆、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚レバー、にぼし、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、ブロッコリー、れんこん、まいたけ、ごぼう、コーン缶、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)、しょうが	おこめせんべい にぼし
7	火	もち麦入りごはん 焼き鮭 五目煮豆 みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、米、もち米、さつまいも、もち麦、塩麹、油、ごま油、てんさい含蜜糖	さけ、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、大豆(乾)、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、さくらえび、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、れんこん、まいたけ、だいこん(葉)、しめじ、ごぼう、いんげん、たけのこ(水煮缶)、えのきたけ、こんぶ(煮物用)、刻みこ	おこめせんべい にぼし
8	水	納豆ごはん 豆腐の五目焼き じゃこ炒め みそ汁	豚味噌ごはん にぼし	七分つき米、米、油、片栗粉、こめ油、塩麹、焼ふ	納豆、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、こまつな、しょうが、ひじき、刻みこんぶ	おこめせんべい にぼし
9	木	黒米入りごはん 魚のあずま煮 ボン酢和え みそ汁	わかめごはん にぼし	七分つき米、米、揚げ油、じゃがいも、片栗粉、黒米、てんさい含蜜糖	さわら、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、まいたけ、コーン缶、生わかめ、ごま、いんげん、しょうが	おこめせんべい にぼし
10	金	お弁当の日	せんべい にぼし		いわし(煮干し)		おこめせんべい にぼし
11	土	和風スパゲティ スープ	じゃこごはん にぼし	スパゲティ、米、じゃがいも、オリーブ油	豆乳、豚ひき肉、にぼし、ちりめんじゃこ、ツナ油漬缶	かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、まいたけ、コーン缶、あおのり	おこめせんべい にぼし
12	日						
13	月	スポーツの日					
14	火	もち麦入りごはん かれいのフライ 甘酢あえ みそ汁	ふかし芋 にぼし	さつまいも(皮付)、七分つき米、揚げ油、中力粉、もち麦、パン粉、てんさい含蜜糖、米	かれい、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、まいたけ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、レモン、ごま、生わかめ、しょうが	おこめせんべい にぼし
15	水	ごはん 肉じゃが 納豆和え みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、塩麹、油、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、納豆、油揚げ、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、厚けずり、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぶ、こまつな、まいたけ、いんげん、かぶ・葉、ごま、刻みこんぶ	おこめせんべい にぼし
16	木	黒米入りごはん 煮魚 ごま酢和え みそ汁	まめまめ味噌豆 にぼし	七分つき米、さつまいも、黒米、こめ油、てんさい含蜜糖、片栗粉、米	さわら、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、ごま、しょうが	おこめせんべい にぼし

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17	金	ごはん きのこミートローフ ゆかり和え みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、油、さつまいも、パン粉、塩麹	豚ひき肉、納豆、木綿豆腐、豚レバー、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、れんこん、ブロッコリー、いんげん、切り干しだいこん、ごぼう、まいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ	おこめせんべい にぼし	
18	土	豚肉のみそ丼 ゆで野菜 みそ汁	マカロニきなこ にぼし	米、じゃがいも、マカロニ、油、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、凍り豆腐、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん、えのきたけ、しょうが	おこめせんべい にぼし	
19	日							
20	月	ごはん かき揚げ ボン酢和え みそ汁	梅じゃこごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、小麦粉	豚ひき肉、豚レバー、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、まいたけ、コーン缶、れんこん、えのきたけ、切り干しだいこん、こまつな、生わかめ、うめ干し、ごま、しょうが	おこめせんべい にぼし	
21	火	もち麦入りごはん 焼き鮭 根菜サラダ みそ汁	いりこ大豆の甘辛ごはん にぼし	七分つき米、米、塩麹、ごま油、もち麦、油、てんさい含蜜糖	さけ、油揚げ、にぼし、豆みそ、いわし(煮干し)、大豆(乾)	れんこん、にんじん、キャベツ、まいたけ、ほうれんそう、ごぼう、ねりごま、ごま、あおのり	おこめせんべい にぼし	
22	水	納豆ごはん 厚揚げと野菜の炒め物 さつまいも煮 みそ汁	五平餅 にぼし	七分つき米、米、さつまいも、油、片栗粉、てんさい含蜜糖、焼ふ	納豆、厚揚げ、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、なめこ、しめじ、ごま、こんぶ(だし用)、しょうが	おこめせんべい にぼし	
23	木	黒米入りごはん 鯖の味噌煮 きんぴら炒め みそ汁	ひじきごはん にぼし	七分つき米、米、黒米、油、てんさい含蜜糖	さば、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	れんこん、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ごぼう、まいたけ、ねぎ、しょうが、ごま、ひじき、干しいたけ	おこめせんべい にぼし	
24	金	カレーライス 和え物	ごまきなこクッキー にぼし	七分つき米、じゃがいも、中力粉、さつまいも、油、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、米	豚肉(もも)、豆乳、きな粉、ちくわ、にぼし、厚けずり	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、黒ごま、まいたけ、しめじ、コーン缶、ごま	おこめせんべい にぼし	
25	土	和風スパゲティ スープ	おにぎり にぼし	スパゲティ、米、じゃがいも、オリーブ油	豆乳、豚ひき肉、にぼし、ツナ油漬缶、ちりめんじゃこ、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、まいたけ、ごま	おこめせんべい にぼし	
26	日							
27	月	納豆ごはん 高野豆腐のトロトロ煮 じゃこ和え みそ汁	ねぎみそごはん にぼし	七分つき米、米、片栗粉、ごま油、てんさい含蜜糖	納豆、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、凍り豆腐、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)、厚けずり	だいこん、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、しいたけ、まいたけ、れんこん、こまつな、ごぼう、コーン缶、ごま、あおさのり、しょうが、あおのり	おこめせんべい にぼし	
28	火	もち麦入りごはん 魚の竜田揚げ ボン酢和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、揚げ油、さつまいも、片栗粉、もち麦、焼ふ	さわら、豆みそ、いわし(煮干し)、きな粉	キャベツ、にんじん、まいたけ、コーン缶、切り干しだいこん、レモン、ごま、生わかめ、しょうが	おこめせんべい にぼし	
29	水	ごはん 肉じゃが 納豆和え みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、もち米、塩麹、油、てんさい含蜜糖、ごま油	豚肉(もも)、納豆、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、まいたけ、なめこ、ごぼう、えのきたけ、いんげん、刻みこんぶ、あおさのり、干しいたけ	おこめせんべい にぼし	
30	木	黒米入りごはん 鯖の文化干し 煮物 みそ汁	じゃこごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、黒米、てんさい含蜜糖	さば、ちりめんじゃこ、米みそ(淡色辛みそ)、にぼし、いわし(煮干し)、厚けずり	だいこん、たまねぎ、にんじん、まいたけ、葉だいこん、いんげん、生わかめ、ねぎ、干しいたけ、こんぶ(煮物用)、あおのり	おこめせんべい にぼし	
31	金	納豆ごはん ごまみそ炒め ツナあえ みそ汁	かぼちゃパイ にぼし	七分つき米、ながいも、油、ぎょうざの皮、てんさい含蜜糖、米	納豆、豚肉(もも)、木綿豆腐、豚レバー、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、厚けずり	キャベツ、かぼちゃ、れんこん、にんじん、もやし、ごぼう、しめじ、こまつな、コーン缶、ごま、切り干しだいこん、干しいたけ	おこめせんべい にぼし	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー		519 kcal		鉄		3.6 mg
		たんぱく質		21.5 g		カルシウム		184 mg
		脂質		13.5 g		ビタミンC		19 mg
		塩分		1.4 g		食物繊維		5 g

でかさん

稲刈り旅行へ！

10/3(金)～10/4(土)

春に植えた苗たちは、たわわに実(米)をつけたのでしょうか？
山形の生産者の方々に指導を受けながら、鎌を片手に子ども
自らが稲を刈っていきます！
子どもたちも作業終了の頃にはすっかり<稲刈り上手>に
どの顔にも達成感が伺えます。

でかさんが刈ったお米は十分に天日干しされ保育園に届けられる予定です。
楽しみにしていきましょう♪

また、先日園内でバケツ稲の脱穀を行いました！
その時の様子です。一粒ずつ丁寧に一所懸命に取り組みま
した。終わった後のカレーはさぞ美味しかったでしょう♪

秋の味覚 登場！！食欲の秋です。

「さつまいも・かぼちゃ・かぶ・小松菜・ほうれん草」など…
体にエネルギーを蓄えていく時期に必要な自然の恵みをいただきましょう！

キノコのミートローフ・さつまいもごはん、・ふかし芋・かぼちゃのパイなど秋を感じられる献立と
なっています。また、6日は中秋の名月で「お月見団子」を提供します。
らいおん組さんでは自分達でクッキングをするかもしれません…
そして、からいおんさんが作ったお月見団子がうさぎのテラスに飾ってあります。
送迎時にぜひご覧になって下さい♪