

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水	ごはん 白菜の味噌汁 さばの塩焼き 根菜のそぼろ煮	牛乳(午後) 黒糖レーズン蒸しパン ＊完了期：蒸しパン	みそ・さば・鶏ひき肉・牛乳・豆乳	米・さつまいも・砂糖・ホットケーキミックス・油・黒砂糖	はくさい・ほうれんそう・たまねぎ・しょうが・れんこん・にんじん・レーズン
2	木	味噌ラーメン チンゲン菜の炒め物 バナナ	お茶 えだまめとさけのおにぎり	ぶた肉・みそ・生揚げ・鮭フレーク	中華めん・ごま油・米	コーン・もやし・にんじん・キャベツ・青ねぎ・チンゲンサイ・たまねぎ・しめじ・しょうが・バナナ・えだまめ
3	金	ごはん 春雨スープ 豆腐の五目焼き キャベツの昆布和え	牛乳(午後) きな粉クリームサンド	鶏ひき肉・豆腐・牛乳・きな粉・豆乳	米・はるさめ・さつまいも・片栗粉・砂糖・食パン	はくさい・しいたけ・わかめ・にんじん・ひじき・しょうが・キャベツ・きゅうり・塩昆布
4	土	お弁当	お茶 おやつ			
6	月	ごはん ちくわの味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ 切干大根のサラダ	牛乳(午後) お月見かぼちゃ団子	竹輪・みそ・鶏肉・牛乳・豆乳	米・片栗粉・油・砂糖・マヨドレ・さつまいも 	キャベツ・たまねぎ・切干しだいこん・にんじん・ひじき・えだまめ・かぼちゃ
7	火	ごはん 大根のスープ ボークビーンズ ブロッコリーのサラダ	牛乳(午後) ミニあんぱん ＊完了期：ビスケット	ベーコン・大豆・ぶた肉・牛乳	米・じゃがいも・砂糖・ミニあんぱん	だいこん・こまつな・たまねぎ・トマトケチャップ・ブロッコリー・にんじん・コーン
8	水	ごはん かぼちゃの味噌汁 鮭のパン粉焼き れんこんのきんぴら	牛乳(午後) 焼きいも	豆腐・みそ・さけ・牛乳	米・パン粉・オリーブ油・赤こんにゃく・砂糖・油・さつまいも	かぼちゃ・たまねぎ・れんこん・にんじん・さやいんげん
9	木	食パン コーンポタージュ 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ	お茶 ひじきおにぎり	牛乳・鶏肉・ハム・油揚げ	食パン・クルトン・砂糖・マヨドレ・米	ほうれんそう・たまねぎ・コーン・マーマレードジャム・キャベツ・にんじん・きゅうり・ひじき
10	金	きのこご飯 豆腐の赤だし 豚肉と野菜の炒め物 柿	牛乳(午後) ベーコンマフィン	鶏肉・油揚げ・豆腐・赤みそ・ぶた肉・牛乳・ベーコン・豆乳	米・砂糖・ホットケーキミックス・油	しいたけ・しめじ・にんじん・こまつな・たまねぎ・もやし・青ピーマン・かき・コーン
11	土	お弁当	お茶 おやつ			
13	月	スポーツの日				
14	火	秋野菜カレー 大豆のカラフルサラダ ヨーグルト（カップ）	牛乳(午後) お麩スナック（のり塩）	ぶたひき肉・大豆・ヨーグルト・牛乳	米・さつまいも・マヨドレ・焼きふ・油	にんじん・たまねぎ・れんこん・きゅうり・赤パプリカ・コーン・青のり
15	水	餃子風あんかけ丼 ビーフンスープ ブロッコリーのマヨサラダ	お茶 きな粉クッキー	ぶたひき肉・ハム・きな粉・豆乳	米・ごま油・片栗粉・ビーフン・マヨドレ・薄力粉・砂糖・油	キャベツ・にら・しょうが・にんにく・こまつな・たまねぎ・ブロッコリー・コーン・にんじん
16	木	ごはん かきたまスープ チンジャオロース 切干大根とハムのサラダ	牛乳(午後) きな粉バナナ	鶏卵・ぶた肉・ハム・牛乳・きな粉	米・片栗粉・ごま油・砂糖	たまねぎ・こまつな・赤パプリカ・青ピーマン・たけのこ・切干しだいこん・はくさい・きゅうり・バナナ

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆							
未満児	エネルギー	蛋白質	脂 肪	以上児	エネルギー	蛋白質	脂 肪
	471 Kcal	21.1 g	15.8 g		558 Kcal	24.5 g	16.3 g

☆献立を変更する場合がございます。

☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不用品を取り入れています。

☆未満児・完了期午前おやつ：（月）牛乳,ビスケット（火）牛乳,ビスコ（水）牛乳,せんべい（木）牛乳,クラッカー（金）牛乳,ウエハース（土）牛乳,せんべい

☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。 ☆離乳食完了期のりんご・梨・柿はコンポートにして提供します。 ☆下線は市販菓子です。

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17	金	ソースカツ丼 のっぺ汁 きりざい 梨ゼリー	お茶 ざわ *完了期：おにぎり	ぶた肉・かまぼこ・納豆・つ ぶあん	米・薄力粉・パン粉・油・砂 糖・さといも・片栗粉・しろご ま・和梨ゼリー	にんじん・ごぼう・しいたけ・こま つな・だいこん・きゅうり
18	土	お弁当	お茶 おやつ			
20	月	ごはん 麩の味噌汁 肉じゃが 白菜のおかか和え	牛乳(午後) ピザまん風蒸しパン	みそ・ぶた肉・かまぼこ・か つお節・牛乳・豆乳・ツナ 缶・チーズ	米・焼きふ・じゃがいも・油・ 砂糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・わかめ・にんじん・グ リンピース・はくさい・こまつな・青 ピーマン・コーン・トマトケチャ ップ
21	火	ごはん ほうれん草のスープ 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 かぼちゃのサラダ	牛乳(午後) ドーナツ *完了期：ビスケット	鶏肉・豆乳・ハム・牛乳	米・ドーナツ 	ほうれんそう・たまねぎ・にんじ ん・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅ うり
22	水	ごはん 豆腐のすまし汁 さわらの西京焼き 切干し大根煮	牛乳(午後) きなこパン *完了期：ロールパン	豆腐・さわら・甘みそ・油揚 げ・牛乳・きな粉	米・砂糖・ロールパン・油・グ ラニュー糖	こまつな・たまねぎ・にんじん・切 干しだいこん・さやいんげん・しい たけ
23	木	ごはん 中華スープ 回鍋肉 千草和え	牛乳(午後) りんごゼリー	生揚げ・ぶた肉・赤みそ・牛 乳	米・砂糖・片栗粉・ごま油	チンゲンサイ・わかめ・キャベツ・ たまねぎ・赤パプリカ・しょうが・ にんにく・にんじん・もやし・きゅ うり・ひじき・りんご・りんご ジュース・寒天
24	金	ごはん 豆乳スープ ミートローフ ポテトサラダ	お茶 キャロットケーキ	豆乳・牛ひき肉・ぶたひき 肉・ツナ缶	米・パン粉・油・じゃがいも・ マヨドレ・ホットケーキミック ス・砂糖・粉糖	ブロッコリー・たまねぎ・しめじ・ コーン・にんじん・グリーンピース・ トマトケチャップ・えだまめ
25	土	お弁当	お茶 おやつ			
27	月	ごはん じゃがいものスープ 鶏肉のごま照り焼き 切干大根のナポリタン	牛乳(午後) いりこ大豆 *完了期：いり大豆	鶏肉・ベーコン・牛乳・煮干 し・大豆	米・じゃがいも・砂糖・しろご ま・片栗粉・油	たまねぎ・にんじん・しょうが・切 干しだいこん・青ピーマン・トマト ケチャップ
28	火	ごはん 中華スープ たらの甘辛ねぎソースかけ 小松菜のナムル	牛乳(午後) 豆乳ももゼリー	豆腐・たら・牛乳・豆乳	米・片栗粉・油・砂糖・ごま 油・しろごま	たまねぎ・コーン・長ねぎ・赤パプ リカ・青ピーマン・しょうが・こま つな・もやし・にんじん・寒天・白 桃缶
29	水	ごはん 玉ねぎの味噌汁 厚揚げの和風カレー煮 もやしの磯和え	牛乳(午後) フライドポテト *完了期：蒸しじゃがいも	みそ・生揚げ・ぶた肉・牛乳	米・砂糖・片栗粉・じゃがい も・油	たまねぎ・にんじん・しいたけ・わ かめ・だいこん・青ねぎ・もやし・ きゅうり・焼きのり
30	木	ごはん なめこの味噌汁 すきやき ブロッコリーのツナ和え	牛乳(午後) カステラ *完了期：ビスケット	みそ・牛肉・焼き豆腐・ツナ 缶・牛乳	米・赤こんにゃく・焼きふ・砂 糖・カステラ	なめこ・たまねぎ・キャベツ・はく さい・長ねぎ・ブロッコリー・にん じん
31	金	ロールパン キャベツのスープ かぼちゃのグラタン こまつなとひじきのサラダ	牛乳(午後) かぼちゃプリン(鉄) *完了期：ホイップなし	鶏肉・牛乳・チーズ・ツナ缶 	ロールパン・パン粉・かぼちゃ プリン・ホイップクリーム	キャベツ・たまねぎ・しめじ・かぼ ちゃ・こまつな・もやし・にんじ ん・ひじき

給食だより

実りの秋がやってきました。秋に獲れる魚には脂がたっぷりのついていて体を温めます。いも類はエネルギー源となり、果実や木の実も豊富です。暑さもやわらぎ食欲がぐんと増すこの時期に、収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

〈十五夜、ハロウィン〉

十五夜(中秋の名月)は旧暦8月15日の月を指し、お月見をする習慣があります。月見団子やいも類をお供えて、名月を鑑賞しましょう。
今年の十五夜は10月6日です。
ハロウィンはヨーロッパ発祥のお祭りです。ジャック・オー・ランタンといつかぼちゃのランタンがシンボルで、この日はかぼちゃ料理がよく食べられます。

〈10月17日 食育の日 新潟県の料理〉

ソースカツ丼は揚げたてのトンカツにタレをしみ込ませてご飯にのせただけのシンプルなカツ丼ですが、給食でも人気の新潟県民のソウルフードです。
全国各地ののっぺい汁は片栗粉でとろみをつけることが多いですが、新潟の**のっぺ汁**は里芋の粘りを利用してとろみをつけて作ります。
きりざいは戦国時代から魚沼地方に伝わる郷土料理です。「きり」は切ること、「ざい」は野菜の「菜」を意味し、納豆と野菜を細かく刻んで混ぜ合わせた和え物です。
ざわはたたいたご飯でつぶあんを包み表面を少し焼いた魚沼地方の郷土料理で、ご飯をすり鉢で潰す際にザワザワと音がすることから名付けられたと言われています。
梨ゼリーは、新潟県で西洋梨栽培が盛んな地域であり、出荷量は全国第3位を誇ります。
また、和梨栽培の歴史も古く、約300年前から名産品として知られていました。

2025 年		10月		給食献立表		離乳食中期・後期				石山くじら保育園	
日	曜	昼食	おやつ		赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他：調味料等			
			午前	午後							
1	水	軟飯 白菜のスープ たらと人参の煮物 蒸しさつまいも	ハイハイン 蒸しパン		たら・豆乳	ハイハイン・米・さつまいも・ホットケーキミックス・油・砂糖	はくさい・にんじん	かつお・こんぶだし			
2	木	煮込みうどん 人参とキャベツの煮物 バナナ	ビスケット おにぎり(軟飯)		若鶏ささ身	ビスケット・ゆでうどん・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ・バナナ	かつお・こんぶだし			
3	金	軟飯 豆腐のスープ 人参のそぼろ煮 白菜ときゅうりの煮物 お弁当	ウエハース 食パン		豆腐・鶏ひき肉	ウエハース・米・食パン	にんじん・はくさい・きゅうり	かつお・こんぶだし			
4	土		ウエハース ハイハイン			ウエハース・ハイハイン					
6	月	軟飯 玉ねぎのスープ ささみとキャベツの煮物 人参のやわらか煮	ビスケット 蒸し野菜		若鶏ささ身	ビスケット・米・さつまいも	たまねぎ・キャベツ・にんじん・かぼちゃ	かつお・こんぶだし			
7	火	軟飯 じゃがいものスープ 大根のそぼろ煮 ブロッコリーと人参の煮物	ウエハース ビスケット		鶏ひき肉	ウエハース・米・じゃがいも・ビスケット	だいこん・ブロッコリー・にんじん	かつお・こんぶだし			
8	水	軟飯 人参のスープ さけと玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	ハイハイン 蒸しさつまいも		さけ	ハイハイン・米・さつまいも	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ	かつお・こんぶだし			
9	木	食パン キャベツのスープ ささみとほうれん草の煮物 野菜スティック	ビスケット おにぎり(軟飯)		若鶏ささ身	ビスケット・食パン・米	キャベツ・ほうれんそう・にんじん・きゅうり	かつお・こんぶだし			
10	金	軟飯 豆腐のスープ 玉ねぎのそぼろ煮 人参と小松菜の煮物 お弁当	ウエハース 蒸しパン		豆腐・鶏ひき肉・豆乳	ウエハース・米・ホットケーキミックス・油・砂糖	たまねぎ・こまつな・にんじん	かつお・こんぶだし			
11	土		ウエハース ハイハイン			ウエハース・ハイハイン					
13	月	スポーツの日									
14	火	あんかけ丼(軟飯) さつまいものスープ きゅうりと人参の煮物	ウエハース ビスケット		鶏ひき肉	ウエハース・米・片栗粉・さつまいも・ビスケット	たまねぎ・きゅうり・にんじん	かつお・こんぶだし			
15	水	そぼろあんかけ丼(軟飯) キャベツのスープ ブロッコリーの煮物	ビスケット ハイハイン		鶏ひき肉	ビスケット・米・片栗粉・ハイハイン	にんじん・キャベツ・ブロッコリー・たまねぎ	かつお・こんぶだし			
16	木	軟飯 玉ねぎのスープ 小松菜のそぼろ煮 白菜ときゅうりの煮物	ビスケット バナナ		鶏ひき肉	ビスケット・米	たまねぎ・こまつな・はくさい・きゅうり・バナナ	かつお・こんぶだし			
17	金	軟飯 小松菜のスープ ささみときゅうりの煮物 野菜スティック お弁当	ウエハース おにぎり(軟飯)		若鶏ささ身	ウエハース・米	こまつな・きゅうり・にんじん・だいこん	かつお・こんぶだし			
18	土		ウエハース ハイハイン			ウエハース・ハイハイン					
20	月	軟飯 人参のスープ ささみとじゃがいもの煮物 白菜と小松菜の煮物	ビスケット 蒸しパン		若鶏ささ身・豆乳	ビスケット・米・じゃがいも・ホットケーキミックス・砂糖・油	にんじん・はくさい・こまつな	かつお・こんぶだし			
21	火	軟飯 ほうれん草のスープ かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーと人参の煮物	ウエハース ビスケット		鶏ひき肉	ウエハース・米・ビスケット	ほうれんそう・かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん	かつお・こんぶだし			
22	水	軟飯 豆腐のスープ さけと小松菜の煮物 玉ねぎと人参の煮物	ハイハイン ロールパン		豆腐・さけ	ハイハイン・米・ロールパン	こまつな・にんじん・たまねぎ	かつお・こんぶだし			
23	木	軟飯 チンゲン菜のスープ ささみと人参の煮物 キャベツときゅうりの煮物	ビスケット ハイハイン		若鶏ささ身	ビスケット・米・ハイハイン	チンゲンサイ・にんじん・キャベツ・きゅうり	かつお・こんぶだし			
24	金	軟飯 玉ねぎのスープ じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 お弁当	ウエハース 蒸しパン		鶏ひき肉・豆乳	ウエハース・米・じゃがいも・ホットケーキミックス・油・砂糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	かつお・こんぶだし			
25	土		ウエハース ハイハイン			ウエハース・ハイハイン					
27	月	軟飯 じゃがいものスープ ささみの煮物 玉ねぎと人参の煮物	ビスケット ハイハイン		若鶏ささ身	ビスケット・米・じゃがいも・ハイハイン	たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし			
28	火	軟飯 小松菜のスープ たらの炊き合わせ 人参のやわらか煮	ウエハース ビスケット		たら・豆腐	ウエハース・米・ビスケット	こまつな・たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし			
29	水	軟飯 玉ねぎのスープ ささみと人参の煮物 野菜スティック	ハイハイン 蒸しじゃがいも		若鶏ささ身	ハイハイン・米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・きゅうり・だいこん	かつお・こんぶだし			
30	木	軟飯 キャベツのスープ ささみとブロッコリーの煮物 玉ねぎと白菜の煮物	ハイハイン ウエハース		若鶏ささ身	ハイハイン・米・ウエハース	キャベツ・ブロッコリー・たまねぎ・はくさい	かつお・こんぶだし			
31	金	ロールパン 人参のスープ ささみとキャベツの煮物 蒸しかぼちゃ	ウエハース ビスケット		若鶏ささ身	ウエハース・ロールパン・ビスケット	にんじん・キャベツ・かぼちゃ	かつお・こんぶだし			

☆献立を変更する場合がございます。
☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。
☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。
☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒パン粥（食パン）になります。