



10月の献立



2025年度
蒲田らびっと保育園

		朝おやつ	昼ごはん	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1	水	牛乳 バナナ	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ブロッコリーのさっぱりあえ 豆腐とねぎのスープ	牛乳 黒糖パイ	鮭、かまぼこ、豆腐、牛乳、6分つき米、パイ皮、マヨドレ、こめ油、コーン、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、バナナ、しょうゆ、食塩、酢、砂糖、コンソメ	521kcal 20.8g
2	木	牛乳 ブルーン	根菜カレー フレンチサラダ きのこのスープ	牛乳 ぶどうゼリー 塩せんべい	豚肉、ハム、牛乳、寒天、6分つき米、せんべい、米粉、さつまいも、こめ油、にんじん、しょうが、にんにく、玉ねぎ、わんごん、りんご、キャベツ、きゅうり、しいたけ、えのき、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、食塩、酢、コンソメ、ぶどうジュース	528kcal 20.5g
3	金	牛乳 手作りボーロ (黒糖)	ごはん 鶏肉のみそ焼き ナムル じゃがいもと麴のすまし汁	牛乳 マカロニきなこ	鶏肉、ちくわ、きな粉、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、こめ油、ごま油、白いりごま、小麦粉、6分つき米、麴、じゃがいも、マカロニ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、もやし、玉ねぎ、黒砂糖、食塩、みりん、酒、酢、しょうゆ、砂糖	522kcal 21.3g
4	土	牛乳 ビスケット	豚丼 キャベツの桜えびあえ 小松菜のみそ汁	牛乳 クラッカーサンド (いちご)	豚肉、桜えび、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、クラッカー、こめ油、白いりごま、にんじん、小松菜、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、砂糖、しょうゆ、酒、イチゴジャム	515kcal 23.9g
6	月	麦茶 カルシウム せんべい	うさぎのミートソースライス 茹で野菜 マカロニスープ りんご	牛乳 十五夜 スイートポテト	豚肉、牛乳、豆乳、6分つき米、マカロニ、米粉、さつまいも、かぼちゃ、コーン、せんべい、こめ油、ソイバター、にんじん、ブロッコリー、トマト缶、玉ねぎ、キャベツ、りんご、砂糖、しょうゆ、ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、食塩	505kcal 14.8g
7	火	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	ごはん 豚肉のねぎだれ炒め 白菜のこんぶあえ 大根のみそ汁	牛乳 ぎょうざの皮 せんべい	豚肉、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、ぎょうざの皮、パン、こめ油、ごま油、にんじん、小松菜、ねぎ、しょうが、白菜、きゅうり、大根、砂糖、酒、みりん、食塩、酢、しょうゆ	529kcal 22.6g
8	水	牛乳 手作りボーロ (きなこ)	あんかけ焼きそば かぼちゃのあおさあえ わかめスープ	麦茶 肉みそおにぎり チーズ	豚肉、鶏肉、桜えび、きなこ、みそ、牛乳、チーズ、青のり、わかめ、かつお、こんぶ、小麦粉、中華麺、6分つき米、片栗粉、ごま油、こめ油、白いりごま、かぼちゃ、にんじん、チンゲン菜、白菜、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩、酒、鶏がらスープの素	519kcal 20.0g
9	木	牛乳 ビスケット	ごはん かれいのから揚げ 切干大根の煮物 もやしとなめこのごまみそ汁	牛乳 ふかしもち	かれい、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、ビスケット、片栗粉、さつまいも、こめ油、白すりごま、にんじん、いんげん、ごねぎ、切干大根、しいたけ、もやし、なめこ、酒、しょうゆ、砂糖、みりん	511kcal 22.3g
10	金	牛乳 バナナ	パン 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ コーンスープ	麦茶 栗ごはん	鶏肉、ハム、豆乳、牛乳、パン、6分つき米、栗、コーン、じゃがいも、こめ油、マヨドレ、黒いりごま、バセリ、にんじん、トマト缶、きゅうり、バナナ、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、砂糖、ケチャップ、コンソメ、食塩、コーンクリーム缶	527kcal 20.3g
11	土	牛乳 クラッカー	鮭チャーハン ささみときゅうりののりあえ えのきのすまし汁	牛乳 ジャムサンド (ブルーベリー)	鮭、鶏肉、牛乳、こんぶ、かつお、のり、6分つき米、クラッカー、パン、ごま油、にんじん、ごねぎ、玉ねぎ、きゅうり、えのき、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、ブルーベリージャム	503kcal 20.2g
14	火	牛乳 ひとくち トースト (チーズ)	厚揚げ麻婆豆腐丼 春雨サラダ にらもやしスープ	麦茶 フルーツシリアル豆乳 ヨーグルト 塩せんべい	豚肉、厚揚げ、みそ、ハム、チーズ、豆乳ヨーグルト、牛乳、パン、6分つき米、春雨、シリアル、せんべい、片栗粉、こめ油、ごま油、白いりごま、にんじん、にら、ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、もやし、バナナ、もも缶、みかん缶、砂糖、しょうゆ、酢、食塩、鶏ガラスープの素	531kcal 18.9g
15	水	牛乳 バナナ	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ブロッコリーのさっぱりあえ 豆腐とねぎのスープ	牛乳 黒糖パイ	鮭、かまぼこ、豆腐、牛乳、6分つき米、パイ皮、マヨドレ、こめ油、コーン、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、バナナ、しょうゆ、食塩、酢、砂糖、コンソメ	521kcal 20.8g

今月の
もぐもぐタッチ

今月の行事食

ももぐみ 9日(木) いもほり
ゆりぐみ 23日(木) いもほり *エプロン・三角巾は要りません
6日(月) 十五夜
30日(金) ハロウィン

		朝おやつ	昼ごはん	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
16	木	牛乳 プルーン	根菜カレー フレンチサラダ きのこのスープ	牛乳 ぶどうゼリー 塩せんべい	豚肉、ハム、牛乳、寒天、6分つき米、せんべい、米粉、さつまいも、ごめ油、にんじん、しょうが、にんにく、玉ねぎ、れんこん、りんご、キャベツ、きゅうり、しいたけ、えのき、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、食塩、酢、コンソメ、ぶどうジュース	528kcal 20.5g
17	金	牛乳 手作りボーロ (黒糖)	ごはん 鶏肉のみそ焼き ナムル じゃがいもと麴のすまし汁	牛乳 マカロニきなこと	鶏肉、ちくわ、きな粉、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、ごめ油、ごま油、白いりごま、小麦粉、6分つき米、麴、じゃがいも、マカロニ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、もやし、玉ねぎ、黒砂糖、食塩、みりん、酒、酢、しょうゆ、砂糖	522kcal 21.3g
20	月	牛乳 クラッカー	ピラフ スパゲッティサラダ ブロッコリーのスープ	牛乳 ごまみそスコーン	鶏肉、ハム、みそ、豆乳、牛乳、6分つき米、クラッカー、スパゲッティ、小麦粉、コーン、ごめ油、黒いりごま、バセリ、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、きゅうり、コンソメ、食塩、酢、砂糖、ベーキングパウダー	516kcal 20.5g
21	火	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	ごはん 豚肉のねぎだれ炒め 白菜のこんぶあえ 大根のみそ汁	牛乳 ぎょうざの皮 せんべい	豚肉、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、ぎょうざの皮、パン、ごめ油、ごま油、にんじん、小松菜、ねぎ、しょうが、白菜、きゅうり、大根、砂糖、酒、みりん、食塩、酢、しょうゆ	529kcal 22.6g
22	水	牛乳 手作りボーロ (きなこ)	あんかけ焼きそば かぼちゃのあおさあえ わかめスープ	麦茶 肉みそおにぎり チーズ	豚肉、鶏肉、桜えび、きなこ、みそ、牛乳、チーズ、青のり、わかめ、かつお、こんぶ、小麦粉、中華麺、6分つき米、片栗粉、ごま油、ごめ油、白いりごま、かぼちゃ、にんじん、チンゲン菜、白菜、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩、酒、鶏がらスープの素	519kcal 20.0g
23	木	牛乳 ビスケット	ごはん かれいのから揚げ 切干大根の煮物 もやしとなめこのごまみそ汁	牛乳 ふかしいも	かれい、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、ビスケット、片栗粉、さつまいも、ごめ油、白すりごま、にんじん、いんげん、こねぎ、切干大根、しいたけ、もやし、なめこ、酒、しょうゆ、砂糖、みりん	511kcal 22.3g
24	金	牛乳 バナナ	パン 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ コーンスープ	麦茶 栗ごはん	鶏肉、ハム、豆乳、牛乳、パン、6分つき米、栗、コーン、じゃがいも、ごめ油、マヨドレ、黒いりごま、バセリ、にんじん、トマト缶、きゅうり、バナナ、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、砂糖、ケチャップ、コンソメ、食塩、コーンクリーム缶	527kcal 20.3g
25	土	牛乳 クラッカー	鮭チャーハン ささみときゅうりののりあえ えのきのすまし汁	牛乳 ジャムサンド (ブルーベリー)	鮭、鶏肉、牛乳、こんぶ、かつお、のり、6分つき米、クラッカー、パン、ごま油、にんじん、こねぎ、玉ねぎ、きゅうり、えのき、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、ブルーベリージャム	503kcal 20.2g
27	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 小松菜の納豆あえ 高野豆腐のみそ汁	牛乳 しらすトースト	鶏肉、しらす、納豆、高野豆腐、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、青のり、6分つき米、パン、せんべい、マヨドレ、小松菜、にんじん、こねぎ、玉ねぎ、砂糖、みりん、しょうゆ、酢	513kcal 22.5g
28	火	牛乳 ひとくち トースト (チーズ)	厚揚げ麻婆豆腐丼 春雨サラダ にらもやしスープ	麦茶 フルーツシリアル 豆乳ヨーグルト 塩せんべい	豚肉、厚揚げ、みそ、ハム、チーズ、豆乳ヨーグルト、牛乳、パン、6分つき米、春雨、シリアル、せんべい、片栗粉、ごめ油、ごま油、白いりごま、にんじん、にら、ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、もやし、バナナ、もも缶、みかん缶、砂糖、しょうゆ、酢、食塩、鶏ガラスープの素	531kcal 18.9g
29	水	牛乳 バナナ	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ブロッコリーのさっぱりあえ 豆腐とねぎのスープ	牛乳 黒糖パイ	鮭、かまぼこ、豆腐、牛乳、6分つき米、パイ皮、マヨドレ、ごめ油、コーン、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、バナナ、しょうゆ、食塩、酢、砂糖、コンソメ	521kcal 20.8g
30	木	麦茶 カルシウム せんべい	ハロウィンカレー フレンチサラダ きのこのスープ	牛乳 かぼちゃとおぼけ のクッキー	豚肉、ハム、豆乳、牛乳、6分つき米、米粉、さつまいも、せんべい、ごめ油、ソイバター、にんじん、しょうが、にんにく、玉ねぎ、れんこん、りんご、キャベツ、きゅうり、しいたけ、えのき、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、食塩、酢、コンソメ、かぼちゃパウダー、ココアパウダー	537kcal 18.0g
31	金	牛乳 クラッカー	ピラフ スパゲッティサラダ ブロッコリーのスープ	牛乳 ごまみそスコーン	鶏肉、ハム、みそ、豆乳、牛乳、6分つき米、クラッカー、スパゲッティ、小麦粉、コーン、ごめ油、黒いりごま、バセリ、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、きゅうり、コンソメ、食塩、酢、砂糖、ベーキングパウダー	516kcal 20.5g

★月平均栄養価 エネルギー 520kcal たんぱく質 20.5g 脂質 18.7g

★仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります

★補食…月・水クラッカー/火・金せんべい/木・土ビスケット



給食だより

蒲田らびっと保育園

10月



2025年10月1日
栄養士 金子

残暑が少しずつ落ち着き、過ごしやすい気候の日が多くなってきましたね。10月に入り、季節はいよいよ食欲の秋です！気持ちよく外遊びにも出かけられるこの時期は、たっぷり遊んでお腹を空かせ、秋の味覚をおいしくいただくのが楽しみです。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材と触れ合うことは、豊かな感性や味覚形成においてとても大切な事です。保育園でも旬の食材を取り入れた給食を提供し、見て味わいながら秋を感じる時間を作っていきたいと思います！

もぐもぐタッチ

ももぐみ 9日(木)

ゆりぐみ 23日(木)

両クラスとも、芋ほりを予定しています。

※ゆりぐみさんの、エプロン・三角巾の準備は要りません。

2025年の十五夜は10月6日(月)です



どうして十五夜にお月見をするの？

昔の人たちは、月の満ち欠けで月日を知ったり、農作物の種まきや収穫のタイミングを決めたり、また生活の明かりとしてもお月さまは欠かせないものでした。そのため、月の満ち欠けに作物や物事の実りを重ね、感謝と祈りを捧げる習慣が生まれたと言われています。

お月見のお供えの意味は？

- ・まん丸のお月見団子は満月の象徴です。十五夜にちなんで、15個あるいは1年間の満月の数(12~13個)供えます。
- ・すすきはこれから実りを迎える稲穂に見立てられたものです。豊かな収穫を祈って供えます。
- ・芋類や果物は、実りと収穫に感謝をして供えます。

10月31日はハロウィンです

「トリックオアトリート！」

(お菓子をくれないといたずらするぞ！) が合言葉のハロウィン。この季節になると、かわいく仮装をして歩く子どもたちを見ることが多くなりました。もとは秋の収穫を祝い、悪魔を追い出すというヨーロッパが起源のお祭りです。ハロウィン会の日は、かぼちゃやおばけをモチーフにした行事食を提供します♪



おもしろプチ情報

10月10日は、2つの10を横に倒すと眉と目の形に見えることから、「目の愛護day」とされているそうです！目に良い秋の食材(さんま・さば・ぶどう・にんじん・さつまいも など)を積極的に摂ってみるのはいかがでしょうか♪