

令和7年 10月給食だより 風の丘・上大岡東保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
水	1	チーズ お茶 七分づき米	豚肉の味噌漬焼き 青菜の胡麻和え すまし汁 果物(りんご)	ホットケーキ 牛乳	豚肉・味噌 麩 無調整豆乳 牛乳	砂糖・油 白ごま 小麦粉	青菜・キャベツ・人参 エリンギ・万能葱 りんご
木	2	クラッカー 牛乳 雑穀七分づき米	豆腐入り松風焼き 茹で野菜 味噌汁 果物(りんご)	ミルクもち お茶	鶏挽肉・味噌 木綿豆腐 牛乳又は無調整豆 きな粉	長芋・パン粉 砂糖・油 白ごま・片栗粉 じゃがいも	万能葱・キャベツ・人参 いんげん・玉葱・青菜 りんご
金	3	クッキー お茶 七分づき米	麻婆豆腐 五目野菜汁 果物(りんご)	焼きいも 牛乳	豚挽肉・味噌 絹豆腐 油揚げ 牛乳	砂糖・ごま油 片栗粉 さつまいも	長葱・にら・しめじ 人参・大根・いんげん りんご
土	4	せんべい 牛乳 七分づき米	鶏肉と野菜のポン酢炒め すまし汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏肉 絹豆腐・竹輪 ヨーグルト	油 パン	玉葱・人参・エリンギ ピーマン・えのきたけ かいわれ りんご
月	6	煮干し お茶 さつまいもごはん	厚揚げと野菜のあんかけ 味噌汁 果物(りんご)	バナナきな粉 牛乳	厚揚げ 鶏挽肉 味噌・油揚げ 牛乳・きな粉	砂糖・片栗粉 さつまいも	しめじ・玉葱・人参 ピーマン・わかめ・長葱 バナナ りんご
火	7	クッキー 牛乳 黒米七分づき米	ちゃんぽん 凍り豆腐とひじきの含め煮 果物(りんご)	ハトシ 牛乳	豚肉・かまぼこ 凍り豆腐 すり身 無調整豆乳	中華めん・油 砂糖・食パン 片栗粉	人参・キャベツ・もやし コーン缶・長葱・ひじき いんげん・玉葱 りんご
水	8	クラッカー 牛乳 七分づき米	魚のフライ 温野菜 野菜スープ 果物(りんご)	チーズおかかごはん お茶	魚・卵 プロセスチーズ 削り節	小麦粉・油 パン粉 七分づき米	ブロッコリー・人参 玉葱・人参・しめじ キャベツ・りんご
木	9	せんべい お茶 黒米七分づき米	鶏の唐揚げ 酢の物 味噌汁 果物(りんご)	メロンパントースト 牛乳	鶏肉 味噌 無調整豆乳 牛乳	片栗粉・油 砂糖・白ごま 小麦粉・食パン グラニュー糖	もやし・きゅうり・人参 なす・玉葱・万能葱 りんご
金	10	ウエハース お茶 七分づき米	治部煮 味噌汁 果物(りんご)	ぶどうゼリー 牛乳	鶏肉 車麩 油揚げ・味噌 牛乳	片栗粉 砂糖 ぶどう果汁100%ジュース	しめじ・人参・いんげん キャベツ・万能葱 りんご・粉寒天
土	11	せんべい 牛乳 七分づき米	肉じゃが 味噌汁 果物(りんご)	クッキー 梨 お茶	豚肉 凍り豆腐 油揚げ・味噌	じゃがいも 油・砂糖 クッキー	玉葱・人参・しらたき いんげん・わかめ 梨・りんご
火	14	せんべい 牛乳 雑穀七分づき米	きのこカレー 和風サラダ 果物(りんご)	フルーツポンチ お茶	豚肉 牛乳	じゃがいも 油・米粉 砂糖	玉葱・人参・りんご・しめじ・まいたけ キャベツ・きゅうり・わかめ みかん(缶)・黄桃(缶)・バナナ 粉寒天・ピーマン
水	15	チーズ お茶 七分づき米	ツナそぼろ 春雨スープ 果物(りんご)	ドーナツ 牛乳	ツナ缶 凍り豆腐 牛乳	白ごま・砂糖 春雨 ドーナツ	人参・いんげん 玉葱・わかめ りんご
木	16	クラッカー 牛乳 雑穀七分づき米	魚のかば焼き風 茹で野菜 味噌汁 果物(りんご)	お豆腐ショコラ お茶	魚・絹豆腐 味噌 無調整豆乳	砂糖・純ココア 小麦粉・片栗粉 米粉・粉糖 じゃがいも・油	キャベツ・人参・いんげん 玉葱・青菜 りんご
金	17	クッキー お茶 七分づき米	凍り豆腐の卵とじ ヒカド 果物(りんご)	せんべい 梨 牛乳	鶏挽肉・卵 凍り豆腐 油揚げ・鶏肉 牛乳	油・砂糖 せんべい さつまいも	玉葱・人参・万能葱 えのきたけ・こんにやく 大根・梨 りんご
土	18	せんべい 牛乳 七分づき米	鶏肉と野菜のポン酢炒め すまし汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏肉 絹豆腐・竹輪 ヨーグルト	油 パン	玉葱・人参・エリンギ ピーマン・えのきたけ かいわれ りんご
月	20	煮干し お茶 七分づき米	厚揚げと野菜のあんかけ 味噌汁 果物(りんご)	バナナきな粉 牛乳	厚揚げ 鶏挽肉 味噌・油揚げ 牛乳・きな粉	砂糖 片栗粉	しめじ・玉葱・人参 ピーマン・わかめ・長葱 バナナ りんご
火	21	クッキー 牛乳 黒米七分づき米	ちゃんぽん 凍り豆腐とひじきの含め煮 果物(りんご)	ハトシ 牛乳	豚肉・かまぼこ 凍り豆腐 すり身 無調整豆乳	中華めん・油 砂糖・食パン 片栗粉	人参・キャベツ・もやし コーン缶・長葱・ひじき いんげん・玉葱 りんご

令和7年 10月給食だより 風の丘・上大岡東保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
水	22	クラッカー 牛乳 七分づき米	魚のフライ 温野菜 野菜スープ 果物(りんご)	チーズおかかごはん お茶	魚・卵 プロセスチーズ 削り節	小麦粉・油 パン粉 七分づき米	ブロッコリー・人参 玉葱・人参・しめじ キャベツ・りんご
木	23	せんべい お茶 黒米七分づき米	鶏の唐揚げ 酢の物 味噌汁 果物(りんご)	メロンパントースト 牛乳	鶏肉 味噌 無調整豆乳 牛乳	片栗粉・油 砂糖・白ごま 小麦粉・食パン グラニュー糖	もやし・きゅうり・人参 なす・玉葱・万能葱 りんご
金	24	ウエハース お茶 七分づき米	治部煮 味噌汁 果物(りんご)	ぶどうゼリー 牛乳	鶏肉 車麩 油揚げ・味噌 牛乳	片栗粉 砂糖 ぶどう果汁100%ジュース	しめじ・人参・いんげん 砂糖 りんご・粉寒天
土	25	せんべい 牛乳 七分づき米	肉じゃが 味噌汁 果物(りんご)	クッキー 梨 お茶	豚肉 凍り豆腐 油揚げ・味噌	じゃがいも 油・砂糖 クッキー	玉葱・人参・しらたき いんげん・わかめ 梨・りんご
月	27	クッキー 牛乳 七分づき米	ツナと豆腐の煮物 味噌汁 果物(りんご)	パン 牛乳	ツナ缶 木綿豆腐 麩・味噌 牛乳	油・砂糖 片栗粉	玉葱・人参・青菜 しめじ・万能葱 りんご
火	28	せんべい 牛乳 雑穀七分づき米	きのこカレー 和風サラダ 果物(りんご)	フルーツポンチ お茶	豚肉 牛乳	じゃがいも 油・米粉 砂糖	玉葱・人参・りんご・しめじ・まいたけ キャベツ・きゅうり・わかめ みかん(缶)・黄桃(缶)・バナナ 粉寒天・ピーマン
水	29	チーズ お茶 七分づき米	豚肉の味噌漬焼き 青菜の胡麻和え すまし汁 果物(りんご)	ホットケーキ 牛乳	豚肉・味噌 麩 無調整豆乳 牛乳	砂糖・油 白ごま 小麦粉	青菜・キャベツ・人参 エリンギ・万能葱 りんご
木	30	クラッカー 牛乳 雑穀七分づき米	豆腐入り松風焼き 茹で野菜 味噌汁 果物(りんご)	ミルクもち お茶	鶏挽肉・味噌 木綿豆腐 無調整豆乳 きな粉	長芋・パン粉 砂糖・油 白ごま・片栗粉 じゃがいも	万能葱・キャベツ・人参 いんげん・玉葱・青菜 りんご
金	31	クッキー お茶 七分づき米	麻婆豆腐 五目野菜汁 果物(りんご)	焼きいも 牛乳	豚挽肉・味噌 絹豆腐 油揚げ 牛乳	砂糖・ごま油 片栗粉 さつまいも	長葱・にら・しめじ 人参・大根・いんげん りんご

※野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。
※献立は都合により、変更することがあります。
※りす・うさぎ組は毎日七分づき米の提供となります。

☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
月～土曜日	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
幼児	573	23.4	15.4	225	2.7	172	0.43	0.37	26	1.6
乳児	499	21	14.6	257	2	158	0.37	0.36	24	1.4

※午前おやつは乳児クラスのみです。

お魚パワー！～栄養豊富な魚を食べよう～

秋は「食欲の秋」「実りの秋」元気よく遊ぶ子供たちの成長を食事の面からしっかりサポートしていきます。
実りの秋にますます美味しくなる「お魚」をご家庭でも気軽に魚を食べていただきたいものです。

★未来をつくる！お魚に秘められた「パワー」

- ・賢い脳と心を育てる
- ・丈夫な体をつくる土台！「良質なたんぱく質」
- ・強い骨と歯を育む「カルシウム&ビタミンD」

★これで解決！子どもがお魚を好きになるヒント

日常の中で魚に親しむ機会を作り、魚への好奇心を高めましょう
＜お買い物で本物を見る＞ ＜絵本や図鑑で楽しむ＞



「今日のお魚はどれにしようか？」と一緒に選ぶ体験は食べ物への興味と感謝の気持ちを育みます。



手遊び歌や魚がたくさん出てくる絵本、図鑑と一緒に眺め「このお魚かわいいね」という会話が食べる意欲につながります

少しの工夫で「イヤ」が「好き」に変わるかもしれません
見た目が怖い



- (原因) 魚の形や目、川の色などが苦手
(対策) ●骨、皮を除いた「切り身」を使う
●ハンバーグのように形がわからないようにするなど

匂いが苦手



- (原因) 魚特有の生臭さが苦手な場合があります
(対策) ●香味野菜やカレー粉などのスパイスで風味付け
●揚げる、ごま油で焼くなど香ばしい調理法を選ぶなど

バサバサが苦手



- (原因) 魚の食感が苦手な場合があります
(対策) ●味噌や塩麴などの発酵調味料に漬けてふっくらさせる●野菜たっぷりのあんかけにするなど

骨が嫌



- (原因) 骨があって食べにくい
(対策) ●鮭やメカジキ、ぶりなど骨が少ない魚にする●あらかじめ「骨取り魚」を積極的に活用など

★おすすめレシピ 「鯖の味噌煮缶で炊き込みご飯」

＜作りやすい分量＞

米 2合
鯖の味噌煮缶 1缶
にんじん 1/3本
醤油 小さじ1

＜作り方＞

- ①米を釜に入れ、通常の水加減にする
- ②人参を千切りにし、醤油とみりんを混ぜる
- ③①に鯖の味噌煮缶と②をのせ、炊飯し、炊きあがったら、さっくりと混ぜる