令和7年10 月　給食献立表　　南部保育園

日	曜	献　立　表	おやつ	
1	水	パン・牛乳　ピーマンの肉詰め　野菜サラダ　スパゲッティ	ヤクルト	いりこ・お菓子
2	木	切り干し大根と豚肉の煮物　きゅうりの浅漬け　かき玉汁	ミルク	豆腐スコーン
3	金	豚肉のしょうが焼き　レタスサラダ　トマト	牛乳	バームクーヘン
4	土	スパゲッティミートソース　ふりかけ	ヤクルト	果物・お菓子
6	月	キーマカレー　春雨サラダ　福神漬け	牛乳	お月見団子
7	火	魚の照り焼き　キャベツとわかめの酢物	麦茶	揚げたこ
8	水	パン・牛乳　鶏肉の照り焼き　野菜サラダ　人参グラッセ	ヤクルト	プリン・お菓子
9	木	ささみの中華風ゴマ和え　炒り卵　ふりかけ	ミルク	シュガーラスク
10	金	オランダ揚げ　野菜サラダ　わかめスープ	牛乳	ピザトースト
11	土	具たくさんみそ汁　ふりかけ	ヤクルト	果物・お菓子
13	月	お休み　☆スポーツの日☆彡		
14	火	けんちん汁　オクラともやしのごま和え　納豆	麦茶	おいも蒸しパン
15	水	パン・牛乳　ミートボール　野菜サラダ　スパゲッティ	ヤクルト	果物・お菓子
16	木	魚の味噌煮　キャベツの甘酢和え　トマト	ミルク	リングドーナツ
17	金	チキンチキンごぼう　レタスとトマトのスープ	牛乳	どら焼き
18	土	☆　運　動　会　☆		
20	月	肉団子と野菜のスープ　レバーの甘辛煮　ふりかけ	牛乳	マシュマロバー
21	火	親子もどき　きゅうり浅漬け　みそ汁	麦茶	フルーツヨーグルト
22	水	パン・牛乳　スパニッシュオムレツ　スパゲッティサラダ	ヤクルト	ふかし芋
23	木	鶏のから揚げ　野菜サラダ　スパゲッティ	ミルク	卵サンド
24	金	魚の塩焼き　煮なます　みそ汁	牛乳	アメリカンドッグ
25	土	具たくさんみそ汁　ふりかけ	ヤクルト	果物・お菓子
27	月	ハッシュドビーフ　コロコロサラダ　漬物	牛乳	スイートポテト
28	火	魚のかば焼き　胡瓜のごまマヨ和え　トマト	麦茶	お好み焼き
29	水	パン・牛乳　タンドリーチキン　野菜サラダ　果物	ヤクルト	チーズ・お菓子
30	木	栄養金平　ピーマンの昆布和え　みそ汁	ミルク	スキムクッキー
31	金	≪お誕生会≫　かぼちゃコロッケ　野菜サラダ　スパゲッティ	牛乳	お誕生ケーキ

給食だより

10月の目標

①食べ物、果物の名前を覚えましょう。（秋の味覚を取り入れる）
収穫の秋！味覚の秋！美味しい秋をいただきましょう！

②天気の良い日は外で食べる楽しさを知る
行楽の秋！スポーツの秋！手作りのお弁当を持って出かけませんか！

子どもたちは毎日、張り切って運動会の練習に取り組んでいます。
走ったり、体を動かすには「エネルギー」が必要です。
朝は忙しくバタバタしていると思いますが、朝食はなるべく「エネルギー源」になるものを！
食欲がない時は、果物なども良いです。
パンやフルーツなども上手に利用して元気に登園しましょう。

１０月２日は豆腐の日です。
とお（１０）ふ（２）の語呂合わせから、「豆腐の日」になったそうです
豆腐の日にちなんで、園では「豆腐スコーン」を食べたいと思います
１０月６日はお月見です
空気が澄み、月がきれいに見える秋
豊作を願い収穫に感謝し、だんごやいも、果物などをお供えします
園では、お月見団子を食べたいと思います

少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。
日中はまだまだ気温が高いので、暑さによる疲れから体調を崩さないように
食事や 体調管理に気をつけ元気に秋を迎えましょう

給食担当：合志眞理子・稲富祐希代