



10月幼児給食献立表



令和7年度
豊江町給食センター

日	曜日	こんだてめい	ち・にく・ほねになるもの (あかいり)	体の調子をとるもの (みどりり)	はたらくことになるもの (きいろ)	備考	おやつ
1	水	牛乳 ごはん はたらくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 はたらく ハム とうふ あぶらあげ にほしき わかめ みそ	しょうが とうもろこし えだまめ だいこん にんじん はくさい	ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ (糖なし)		ソフトクリームヨーグルトト ナツ
2	木	牛乳 ごはん てつづくね こまつなのおひだし まじりの	牛乳 とりこ だいすミート とうもろこし あぶらあげ はたらく	しょうが たまねぎ こまつな (ちさん) もやし とうもろこし にんじん だいこん しめじ こんぶく ねぎ	ごはん パンこ なたくりこ さとう さといも なたくりこ		あんころもち
3	金	牛乳 ごはん きんぎょあげパン さつまいものとうもろこしシチュー れんこんとコーンのサラダ りんご	牛乳 きんぎょ きんぎょ とうもろこし とうもろこし	エリンギ にんじん パセリ たまねぎ れんこん とうもろこし きゅうり りんご	ミニロール あぶら さとう さつまいも こめこのオイルマヨネーズ マーガリン (糖なし) イタリアンドレッシング		どうぶつめし
4	土	牛乳 ごはん はたらくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 はたらく ハム とうふ あぶらあげ にほしき わかめ みそ	しょうが とうもろこし えだまめ だいこん にんじん はくさい	ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ (糖なし)		パン・牛乳
幼児食 おススメレシピ <ふっくらおにまんじゅう> 4人分 さつまいも 80g ホットケーキ粉 72g さとう 10g サラダ油 7.2g 塩 0.2g 水 44g 紙カップもしくはアルミカップ ①さつまいもは1cm程度の角切りにして水にさらして水切りする。 ②ホットケーキミックスは振るっておく。 ③②に水を混ぜて、サラダ油と塩を加え、ダマがなくなるまで混ぜる。 ④さつまいもに砂糖をまぶし、③に加える ⑤カップに4等分に分配し、18〜20分程度蒸す。 「食べて元気にもう一皿野菜を！」 1日に食べると良いとされている野菜の量は大人で350gです。しかし、日本人が食べている野菜の量の平均は256gで、約100g(小鉢1皿強)足りていません。(令和5年 国民健康・栄養調査より) 「あいち健康チャレンジ公式キッチン」では、野菜たっぷりレシピを紹介しています。電子レンジでの簡単調理など、時短で作れるレシピもたくさんあります。毎日の食事に野菜料理を1品プラスしてみてください。 野菜たっぷりレシピはこちら あいち健康チャレンジ公式キッチン レシピ公開中！ クックパッド 公式キッチン							
6	月	牛乳 ごはん さといもコロコロ ひじきのいだし あぶらあげ	牛乳 とりこ はたらく はたらく	はたらく はたらく はたらく	ごはん パンこ さとう さとう あぶら さとう	おつきみの食	おつきみだんご
7	火	牛乳 ごはん おからしゅうまい きりほしだいこんとツナのごまあえ かんでんスープ	牛乳 おから (ちさん) だいす (ちさん) ツナ とうふ だいたく かんてん	たまねぎ きりほしだいこん きゅうり はくさい だいこん にんじん ねぎ	ごはん しょうまいのかわ あぶら さとう なたくりこ さとう こまつ		れんにゅういちごパン (おこめのおまけはりんごにシロップ) グレープジュース
8	水	牛乳 ごはん きしめん きしめんのしる とりこ	牛乳 はたらく はたらく はたらく	もやし にんじん こまつな (ちさん) しょうが にんじん りんご	きしめん てんぷらこ あぶら		ラフランスゼリー
9	木	牛乳 ごはん はたらくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 はたらく ハム とうふ あぶらあげ にほしき わかめ みそ	しょうが とうもろこし えだまめ だいこん にんじん はくさい	ごはん さとう さとう あぶら さとう	西小中学校 学食 就学時検診	クッキー (こつぶじゃがあられ) こくさんもちのタルト(乳卵 不使用)
10	金	牛乳 ごはん ドックパン チキンナゲット パエリア パエリア (乳卵不使用)	牛乳 とりこ はたらく はたらく	はたらく はたらく はたらく	ドックパン パンこ こまつな あぶら パンこ さとう オリーブオイル さとう あぶら		パン・牛乳
11	土	牛乳 ごはん はたらくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 はたらく ハム とうふ あぶらあげ にほしき わかめ みそ	しょうが とうもろこし えだまめ だいこん にんじん はくさい	ごはん さとう さとう あぶら さとう		りんごのジュレ
12	日	牛乳 ごはん はたらくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 はたらく ハム とうふ あぶらあげ にほしき わかめ みそ	しょうが とうもろこし えだまめ だいこん にんじん はくさい	ごはん さとう さとう あぶら さとう		パン・牛乳
13	月	牛乳 ごはん はたらくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 はたらく ハム とうふ あぶらあげ にほしき わかめ みそ	しょうが とうもろこし えだまめ だいこん にんじん はくさい	ごはん さとう さとう あぶら さとう		パン・牛乳
14	火	牛乳 ごはん はたらくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 はたらく ハム とうふ あぶらあげ にほしき わかめ みそ	しょうが とうもろこし えだまめ だいこん にんじん はくさい	ごはん さとう さとう あぶら さとう		パン・牛乳
15	水	牛乳 ごはん はたらくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 はたらく ハム とうふ あぶらあげ にほしき わかめ みそ	しょうが とうもろこし えだまめ だいこん にんじん はくさい	ごはん さとう さとう あぶら さとう		パン・牛乳
16	木	牛乳 ごはん はたらくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 はたらく ハム とうふ あぶらあげ にほしき わかめ みそ	しょうが とうもろこし えだまめ だいこん にんじん はくさい	ごはん さとう さとう あぶら さとう		パン・牛乳
10月16日(木)は運動会となります。天候等により中止となった場合も含め、家庭よりお弁当をご持参ください。 また、10月17日(金)については、運動会の有無にかかわらず簡易給食を提供いたします。							
17	金	牛乳 ごはん はたらくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 はたらく ハム とうふ あぶらあげ にほしき わかめ みそ	しょうが とうもろこし えだまめ だいこん にんじん はくさい	ごはん さとう さとう あぶら さとう		パン・牛乳
18	土	牛乳 ごはん はたらくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 はたらく ハム とうふ あぶらあげ にほしき わかめ みそ	しょうが とうもろこし えだまめ だいこん にんじん はくさい	ごはん さとう さとう あぶら さとう		パン・牛乳
19	日	牛乳 ごはん はたらくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 はたらく ハム とうふ あぶらあげ にほしき わかめ みそ	しょうが とうもろこし えだまめ だいこん にんじん はくさい	ごはん さとう さとう あぶら さとう		パン・牛乳
20	月	牛乳 ごはん はたらくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 はたらく ハム とうふ あぶらあげ にほしき わかめ みそ	しょうが とうもろこし えだまめ だいこん にんじん はくさい	ごはん さとう さとう あぶら さとう		パン・牛乳
21	火	牛乳 ごはん はたらくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 はたらく ハム とうふ あぶらあげ にほしき わかめ みそ	しょうが とうもろこし えだまめ だいこん にんじん はくさい	ごはん さとう さとう あぶら さとう		パン・牛乳
22	水	牛乳 ごはん はたらくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 はたらく ハム とうふ あぶらあげ にほしき わかめ みそ	しょうが とうもろこし えだまめ だいこん にんじん はくさい	ごはん さとう さとう あぶら さとう		パン・牛乳
23	木	牛乳 ごはん はたらくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 はたらく ハム とうふ あぶらあげ にほしき わかめ みそ	しょうが とうもろこし えだまめ だいこん にんじん はくさい	ごはん さとう さとう あぶら さとう		パン・牛乳
24	金	牛乳 ごはん はたらくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 はたらく ハム とうふ あぶらあげ にほしき わかめ みそ	しょうが とうもろこし えだまめ だいこん にんじん はくさい	ごはん さとう さとう あぶら さとう		パン・牛乳
25	土	牛乳 ごはん はたらくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 はたらく ハム とうふ あぶらあげ にほしき わかめ みそ	しょうが とうもろこし えだまめ だいこん にんじん はくさい	ごはん さとう さとう あぶら さとう		パン・牛乳
26	日	牛乳 ごはん はたらくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 はたらく ハム とうふ あぶらあげ にほしき わかめ みそ	しょうが とうもろこし えだまめ だいこん にんじん はくさい	ごはん さとう さとう あぶら さとう		パン・牛乳
27	月	牛乳 ごはん はたらくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 はたらく ハム とうふ あぶらあげ にほしき わかめ みそ	しょうが とうもろこし えだまめ だいこん にんじん はくさい	ごはん さとう さとう あぶら さとう		パン・牛乳
28	火	牛乳 ごはん はたらくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 はたらく ハム とうふ あぶらあげ にほしき わかめ みそ	しょうが とうもろこし えだまめ だいこん にんじん はくさい	ごはん さとう さとう あぶら さとう		パン・牛乳
29	水	牛乳 ごはん はたらくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 はたらく ハム とうふ あぶらあげ にほしき わかめ みそ	しょうが とうもろこし えだまめ だいこん にんじん はくさい	ごはん さとう さとう あぶら さとう		パン・牛乳
30	木	牛乳 ごはん はたらくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 はたらく ハム とうふ あぶらあげ にほしき わかめ みそ	しょうが とうもろこし えだまめ だいこん にんじん はくさい	ごはん さとう さとう あぶら さとう		パン・牛乳
31	金	牛乳 ごはん はたらくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 はたらく ハム とうふ あぶらあげ にほしき わかめ みそ	しょうが とうもろこし えだまめ だいこん にんじん はくさい	ごはん さとう さとう あぶら さとう		パン・牛乳

食の視点から考えるSDGs

10月16日は「世界食糧デー」です。
10月13日まで開催される大阪万博では、WWF UK (世界自然保護基金 英国支部) が発表した「未来の食料50」としてSDGs「持続可能」な、「栄養価」「環境への影響」「文化・風味」「多様性」「価格、入手しやすさ」の5つの項目を基準に選定された食材を使用した、全国47都道府県の郷土料理が、日本の伝統的な食文化として展示されました。
愛知県はちなみに「鉄火味噌」で、500年前の江戸から伝わる郷土料理。未来の食料50のうち「大豆」「ごぼう」を使用しています。50の食材は、給食でもいろいろな献立で提供しています。
お家でも、「食」について、ただおなかを満たすのではなく、日本の良さや四季、旬、風習、残さず食べることの大切さを是非伝えてあげてください。

食材、商品の入荷の都合により、献立が変更となる場合があります。



延長おやつ

やさしいせんべい
トマトとチーズのビスケット
たいあられ じゃがいもおかし
さつまいもせんべい
にしくあられ ひとくちビスケット
シガーフライ
チョコチップクッキー えびおかし
あげせんべい わかめせんべい
とうもろこし