

10月

2025年度

むつみキッチン

やっとなんとも落ち着いて秋を感じるようになりました。秋は食べ物も美味しく、今月の給食にも、今が旬の鮭やさんま、きのこ類、南瓜やさつまいも等を使ったメニューを多く取り入れました。

この時期とれる美味しい食材を、沢山味わいたいです！

先月は、給食体験ありがとうございました♪

保育園の給食はいかがでしたでしょうか？普段は自分でパワバク食べている子も、お父さんお母さんの前では甘える姿もあったり、逆にいところを見せようとする姿もみられました。

「家ではあまり食べない」「緑野菜が苦手」「白ご飯は食べない」と悩んでいる保護者の方も楽しそうに給食を食べる様子をご覧になって、ほんとに安心された方もおられたのではないのでしょうか。

切り方や味、食材の組み合わせを工夫して、どういったみんなに美味しく食べさせるかを、「あーでもない、こうでもない」と考えています。

今月も美味しく！楽しく！食べてもらえるよう、絵本に登場する食べ物を取り入れた献立にしました♪絵本に出てくるこの食べ物は一体どんな味なんだろう..。美味しくそう！！と、自分子どもの頃わくわくしたように、絵本を楽しむことを通して、子どもたちの中に「育ててみたい！」「食べてみたい！」といった興味とともに、食べることの楽しさや、自然や生き物への興味が生えたらいいなと思います。

【2日】 あんぱん（ばんちゃんばん：柿木原政広）

【8日】 ホットケーキ（しろくまちゃんのはっとけき：わかやまけん）

【10日】 カレーライス（カレーライス：小西英子／おやさいどうぞ：きのしたけい）

【16日】 ハンバーグ（おべんとうパス：真珠まりこ）

さつまいも（おいもさんがね…：とよたかずひこ）

りんご（りんごりんごりんごりんごりんごりんご：安西水丸）

ポテトサラダ（おべんとう：小西英子）

【20日】 プリン（プリンちゃん：なかがわちひろ）

【24日】 茹で卵（ゆでたまごでんしゃ：くれぱやしよしえ）

給本メニュー

1日 (水)	昼食	ごはん さばの味噌じゃが ネギとしらすの玉子焼き しらたきとろみ炒め 大根のすまし汁 オランダ	米 鯖、じゃがいも、人参、玉ねぎ、いんげん、にんにく、味噌、三温糖、みりん、醤油、すりごま 卵、青ねぎ、しらす、醤油、みりん、かつお昆布だし しらたき、ニラ、椎茸、白菜、塩コショウ、鶏ガラ、片栗粉 大根、人参、青ねぎ、油揚げ、白ねぎ、ごぼう、えのき、醤油、みりん、かつお昆布だし
		おやつ 黒ごまクッキー	小麦粉、砂糖、バター、黒ごま
2日 (木)	昼食	ごはん すき焼き ツナとわかめのサラダ えびとブロッコリーの中華あん 南瓜のみそ汁 バナナ	牛肉、白菜、えのき、白ねぎ、椎茸、焼き豆腐、三温糖、醤油、みりん、かつおだし ツナ、わかめ、きゅうり、玉ねぎ、三温糖、塩、酢、ごま油、醤油 えび、ブロッコリー、カブラアワ、たけのこ水魚、生薑、塩コショウ、オイスターソース、片栗粉、鶏ガラ 南瓜、玉ねぎ、人参、なす、青ねぎ、味噌、かつお昆布だし
		おやつ ★あんぱん	強力粉、ドライイースト、油、砂糖、食塩、つぶあん、みりん、黒ごま
3日 (金)	昼食	ごはん きのこマーボー豆腐 カレーマカロニ和え 三色ナムル ねざスープ オランダ	米 豆腐、豚ミンチ、えのき、椎茸、エリンギ、白ねぎ、青ねぎ、にんにく、生姜、豆腐、味噌、醤油、酒、鶏ガラ、片栗粉、ごま油 マカロニ、キャベツ、きゅうり、ハム、玉ねぎ、マヨネーズ、塩コショウ、カレー粉、三温糖、酢 人参、もやし、ほうれん草、鶏ガラ、ごま油、ごま 白ねぎ、玉ねぎ、わかめ、にんにく、鶏ガラ
		おやつ バナナケーキ	小麦粉、バター、砂糖、ベーキングパウダー、卵、牛乳、バナナ、生クリーム
4日 (土)	昼食	ツナカレーピラフ 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーときこのバターソテー キャベツスープ バナナ	米、ツナ缶、玉ねぎ、人参、ピーマン、コンソメ、カレー粉、塩コショウ 鶏肉、酒、塩コショウ、パン粉 ブロッコリー、エリンギ、しめじ、コーン缶、バター、醤油 キャベツ、じゃがいも、人参、えのき、コンソメ
		おやつ きな粉サンド	サンドイッチ用食パン、きな粉、砂糖、牛乳
6日 (月)	昼食	さんまの炊き込みごはん 卵の花 きゅうりの酢みそ和え 豆乳豚汁 オランダ	米、さんま、青ねぎ、ごぼう、しめじ、生姜、ひじき、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし、塩 おから、豚ミンチ、枝豆、人参、糸こんにゃく、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし きゅうり、わかめ、油揚げ、白味噌、三温糖、酢、塩、醤油 大根、人参、白菜、白ねぎ、豆腐、豚肉、麦味噌、豆乳、かつお昆布だし
		おやつ サイダーゼリー	サイダー、砂糖、アガー、桃缶、プロエ
7日 (火)	昼食	ロールパン 鶏マヨ和え ゆかりパスタ レタスサラダ コンソメスープ バナナ	鶏肉、じゃがいも、ブロッコリー、レモン、にんにく、マヨネーズ、三温糖、塩コショウ パスタ麺、ゆかり、しらす、塩 レタス、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、酢、三温糖、塩、オリーブ油 キャベツ、玉ねぎ、人参、エリンギ、ウインナー、コンソメ
		おやつ フルーツヨーグルト	ヨーグルト、みかん、いちごジャム、バナナ、グラニュー糖

8日 (水)	昼食	ごはん ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 キャベツとりんごのピクルス 蕎麦のすまし汁 柿	米 ぶり、三温糖、醤油、みりん、酒、塩 切干大根、高野豆腐、人参、椎茸、いんげん、油揚げ、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし キャベツ、きゅうり、りんご、生姜、塩、酢、三温糖 おつゆ、わかめ、白菜、えのき、しめじ、青ねぎ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
		おやつ ★ホットケーキ	ホットケーキミックス、卵、牛乳
9日 (木)	昼食	ごはん 豚チキ風炒め 春雨マヨサラダ 小松菜の煮浸し もずくのみそ汁 バナナ	豚肉、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、ケチャップ、塩コショウ、片栗粉、酒、みりん、醤油 春雨、かにかま、豆腐、玉ねぎ、卵、塩コショウ、マヨネーズ 小松菜、人参、しらす、しめじ、油揚げ、醤油、みりん、塩、かつおだし もずく、えのき、大根、白菜、玉ねぎ、木綿豆腐、青ねぎ、麦味噌、かつお昆布だし
		おやつ そうめんチャンプルー	素麺、ツナ缶、玉ねぎ、人参、にら、ごま油、鶏ガラ、かつお節
10日 (金)	昼食	★カレーライス ブロッコリーと玉ねぎのごま酢和え トマトの和え物 オランダ	米、合挽ミンチ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、カレー粉、コンソメ、三温糖 ブロッコリー、玉ねぎ、ごま、かつお節、三温糖、酢、醤油、塩 トマト、枝豆、三温糖、塩、オリーブ油
		おやつ シリアルクリスピー	コーンフレーク、バター、マシュマロ
11日 (土)	昼食	豚おろし丼 ポテトガレット きゅうりサラダ コンソメスープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、にんにく、塩コショウ、三温糖、醤油、酢、油 じゃがいも、粉チーズ、ハム、塩コショウ、油 トマト、きゅうり、レタス、酢、三温糖、オリーブ油 人参、キャベツ、コーン缶、しめじ、コンソメ
		おやつ 玉子サンド	サンドイッチ用食パン、卵、マヨネーズ、塩コショウ
14日 (火)	昼食	ごはん ガリックチキン 南瓜とピーマンのケチャップ炒め 海藻サラダ キャベツのみそ汁 バナナ	米 鶏肉、にんにく、鶏ガラ、酒、塩コショウ 南瓜、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、ケチャップ、コンソメ、三温糖 海藻ミックス、レタス、きゅうり、かにかま、ごま、ごま油、三温糖、醤油、塩、酢 キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、青ねぎ、厚揚げ、味噌、かつお昆布だし
		おやつ のり塩ポテト	じゃがいも、青のり、塩
15日 (水)	昼食	ごはん 鮭の南蛮タルタル ひじきの炒り煮 厚揚げナムル 中華スープ オランダ	米 鮭、玉ねぎ、卵、ピクルス、マヨネーズ、三温糖、醤油、酢、塩コショウ、片栗粉、酒、塩 ひじき、人参、大豆水煮、油揚げ、いんげん、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし 厚揚げ、ほうれん草、にんにく、すりごま、ごま油、醤油、三温糖 春雨、白菜、人参、椎茸、えのき、コーン缶、青ねぎ、鶏ガラ、塩コショウ、醤油、ごま油
		おやつ チーズクッキー	小麦粉、バター、砂糖、粉チーズ
16日 (木)	昼食	ケチャップライス ★ハンバーグ コンソメスープ 付け合わせ コンソメスープ ★りんご	米、鶏肉、マッシュルーム、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、ケチャップ、コンソメ、塩コショウ 合挽ミンチ、人参、玉ねぎ、椎茸、木綿豆腐、片栗粉、塩、ケチャップ、砂糖 キャベツ、きゅうり、人参、コーン缶、三温糖、塩、酢、オリーブ油 ★さつまいも（おいもさんがね…）、ウインナー 玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、白菜、コンソメ
		おやつ コーンフレーク	コーンフレーク、きな粉、砂糖、塩
17日 (金)	昼食	ごはん 豚の生姜焼き ポテトサラダ ほうれん草の和え物 豆腐のすまし汁 オランダ	米 豚肉、玉ねぎ、生姜、三温糖、醤油 じゃがいも、きゅうり、ハム、人参、マヨネーズ、三温糖、酢、塩コショウ ほうれん草、人参、もやし、練りごま、すりごま、三温糖、醤油 豆腐、わかめ、大根、白菜、えのき、醤油、みりん、かつお昆布だし
		おやつ りんごどさつまいものケーキ	小麦粉、バター、砂糖、ベーキングパウダー、卵、牛乳、りんご、さつまいも
18日 (土)	昼食	ベッパランチ風混ぜごはん わかめの酢の物 南瓜のごまマヨ和え クリームスープ バナナ	米、牛肉、コーン缶、青ねぎ、にんにく、鶏ガラ、醤油、オイスターソース、バター、塩コショウ きゅうり、わかめ、うなぎの蒲焼き、三温糖、醤油、酢、塩、酒、塩 南瓜、すりごま、醤油、マヨネーズ 人参、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、じゃがいも、鮭、シチュールウ、生クリーム、コンソメ
		おやつ じゃがサンド	サンドイッチ用食パン、じゃがいも、玉ねぎ、合挽ミンチ、塩コショウ、ウスターソース
20日 (月)	昼食	さんまの炊き込みごはん 卵の花 きゅうりの酢みそ和え 豆乳豚汁 オランダ	米、さんま、青ねぎ、ごぼう、しめじ、生姜、ひじき、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし、塩 おから、豚ミンチ、枝豆、人参、糸こんにゃく、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし きゅうり、わかめ、油揚げ、白味噌、三温糖、酢、塩、醤油 大根、人参、白菜、白ねぎ、豆腐、豚肉、麦味噌、豆乳、かつお昆布だし
		おやつ ★プリン	牛乳、卵、砂糖、(4歳生)生クリーム、さくらんぼ缶

21日 (火)	昼食	ロールパン 鶏マヨ和え ゆかりパスタ レタスサラダ コンソメスープ 梨	鶏肉、じゃがいも、ブロッコリー、レモン、にんにく、マヨネーズ、三温糖、塩コショウ パスタ麺、ゆかり、しらす、塩 レタス、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、酢、三温糖、塩、オリーブ油 キャベツ、玉ねぎ、人参、エリンギ、ウインナー、コンソメ
		おやつ そばめし	米、豚肉、中華麺、キャベツ、人参、玉ねぎ、ウスターソース、お好みソース、醤油、塩コショウ
22日 (水)	昼食	ごはん ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 キャベツとりんごのピクルス 蕎麦のすまし汁 バナナ	米 ぶり、三温糖、醤油、みりん、酒、塩 切干大根、高野豆腐、人参、椎茸、いんげん、油揚げ、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし キャベツ、きゅうり、りんご、生姜、塩、酢、三温糖 おつゆ、わかめ、白菜、えのき、しめじ、青ねぎ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
		おやつ いと煮	南瓜、つぶあん、塩
23日 (木)	昼食	ごはん 豚チキ風炒め 春雨マヨサラダ 小松菜の煮浸し もずくのみそ汁 オランダ	豚肉、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、ケチャップ、塩コショウ、片栗粉、酒、みりん、醤油 春雨、かにかま、豆腐、玉ねぎ、卵、塩コショウ、マヨネーズ 小松菜、人参、しらす、しめじ、油揚げ、醤油、みりん、塩、かつおだし もずく、えのき、大根、白菜、玉ねぎ、木綿豆腐、青ねぎ、麦味噌、かつお昆布だし
		おやつ ベーコンパン	強力粉、ドライイースト、油、砂糖、食塩、ベーコン、コーン缶、マヨネーズ、パセリ粉
24日 (金)	昼食	キーマカレー ブロッコリーと玉ねぎのごま酢和え ★茹で卵 トマトの和え物 柿	米、合挽ミンチ、人参、玉ねぎ、エリンギ、にんにく、トマト缶、カレー粉、コンソメ、三温糖 ブロッコリー、玉ねぎ、ごま、白だし、ごま油、かつお節、三温糖、酢、醤油、塩 卵 トマト、三温糖、塩、オリーブ油
		おやつ みかんゼリー	オレンジジュース、みかん缶、アガー、砂糖
25日 (土)	昼食	舞茸ごはん 鶏肉とさつまいもの甘辛炒め キャベツ甘酢 豆腐のみそ汁 バナナ	米、舞茸、人参、油揚げ、醤油、酒、みりん 鶏肉、さつまいも、れんこん、醤油、酒、みりん、三温糖、片栗粉 キャベツ、わかめ、かにかま、酢、三温糖、塩、ごま 大根、白ねぎ、えのき、豆腐、かつお昆布だし、味噌
		おやつ りんご蒸しパン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、りんごジュース、りんご、レーズン
27日 (月)	昼食	ごはん さばの味噌じゃが ネギとしらすの玉子焼き しらたきとろみ炒め 鶏団子のすまし汁 オランダ	米 鯖、じゃがいも、人参、玉ねぎ、いんげん、にんにく、味噌、三温糖、みりん、醤油、すりごま 卵、青ねぎ、しらす、醤油、みりん、かつお昆布だし しらたき、ニラ、椎茸、白菜、豚肉、塩コショウ、鶏ガラ、片栗粉 鶏ミンチ、玉ねぎ、生姜、大根、人参、青ねぎ、油揚げ、白ねぎ、ごぼう、えのき、片栗粉、醤油、みりん、かつお昆布だし
		おやつ 数々スナック	おつゆ、バター、生クリーム、グラニュー糖
28日 (火)	昼食	ごはん ガリックチキン 南瓜とピーマンのケチャップ炒め 海藻サラダ キャベツのみそ汁 バナナ	米 鶏肉、にんにく、鶏ガラ、酒、塩コショウ 南瓜、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、ケチャップ、コンソメ、三温糖 海藻ミックス、レタス、きゅうり、かにかま、ごま、ごま油、三温糖、醤油、塩、酢 キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、青ねぎ、厚揚げ、味噌、かつお昆布だし
		おやつ 全粒粉クッキー	小麦粉、全粒粉、バター、砂糖、塩
29日 (水)	昼食	ごはん 鮭の南蛮タルタル ひじきの炒り煮 厚揚げナムル 中華スープ オランダ	鮭、玉ねぎ、卵、ピクルス、マヨネーズ、三温糖、醤油、酢、塩コショウ、片栗粉、酒、塩 ひじき、人参、大豆水煮、油揚げ、いんげん、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし 厚揚げ、ほうれん草、にんにく、すりごま、ごま油、醤油、三温糖 春雨、白菜、人参、椎茸、えのき、コーン缶、青ねぎ、鶏ガラ、塩コショウ、醤油、ごま油
		おやつ スイートポテト	さつまいも、バター、砂糖、生クリーム
30日 (木)	昼食	ごはん すき焼き ツナとわかめのサラダ えびとブロッコリーの中華あん 南瓜のみそ汁 柿	米 牛肉、白菜、えのき、白ねぎ、椎茸、焼き豆腐、三温糖、醤油、みりん、かつおだし ツナ、わかめ、きゅうり、玉ねぎ、三温糖、塩、酢、ごま油、醤油 えび、ブロッコリー、カブラアワ、たけのこ水魚、生薑、塩コショウ、オイスターソース、片栗粉、鶏ガラ 南瓜、玉ねぎ、人参、なす、青ねぎ、味噌、かつお昆布だし
		おやつ ココアケーキ	小麦粉、バター、砂糖、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア
31日 (金)	昼食	ごはん 豚の生姜焼き ポテトサラダ ほうれん草の和え物 豆腐のすまし汁 バナナ	米 豚肉、玉ねぎ、生姜、三温糖、醤油 じゃがいも、きゅうり、ハム、人参、マヨネーズ、三温糖、酢、塩コショウ ほうれん草、人参、もやし、練りごま、すりごま、三温糖、醤油 豆腐、わかめ、大根、白菜、えのき、醤油、みりん、かつお昆布だし
		おやつ マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、砂糖、塩