



10月の献立表

令和7年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	水	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛煮(豚肉、玉ねぎ、にんじん) スパゲッティソテー(ウインナー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、スパゲッティ) みそ汁、果物	ごまクリームサンド、牛乳	17	金	お菓子、牛乳	鶏の照り焼き(鶏肉)、ブロッコリー 五目和え(あげ、しいたけ、小松菜、にんじん、もやし、とうもろこし、ごま) すまし汁、果物	フルーツヨーグルト、お茶
2	木	お菓子、牛乳	鶏の磯部揚げ(鶏肉、青のり)、キャベツ 小松菜とツナのサラダ(ツナ、小松菜、にんじん、ごま) すまし汁、果物	じゃが丸みたらし、牛乳	18	土	お菓子、牛乳	八宝麵(豚肉、ちくわ、白菜、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、いんげん、中華麵) おじゃごとじゃこのおかか和え(ちりめん、じゃがいも、かつお節) 果物	ビザトースト、牛乳
3	金	お菓子、牛乳	いなかうどん(豚肉、あげ、ちくわ、里芋、にんじん、ごぼう、しめじ、ほうれん草、うどん) チンゲン菜の和え物(チンゲン菜、にんじん) 果物	梅の香おにぎり、お茶	20	月	お菓子、牛乳	鶏の中華風照り煮(鶏肉)、にんじん 干草和え(ほうれん草、にんじん、キャベツ、白菜、とうもろこし、かつお節) みそ汁、果物	ホットケーキ、牛乳
4	土	お菓子、牛乳	親子丼(鶏肉、卵、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ごはん) 華風和え(もやし、にんじん、わかめ) 果物	きなこプリン、牛乳	21	火	お菓子、牛乳	肉じゃが(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース) きゅうりのゆかり和え(きゅうり、にんじん、ゆかり) すまし汁、果物	シュガートースト、牛乳
6	月	お菓子、牛乳	★行事食 さつまいもごはん(さつまいも、米) 鮭のもみじ焼き(鮭、にんじん)、 彩野菜のおかか和え(にんじん、ほうれん草、キャベツ、もやし、とうもろこし、かつお節) きのこのすまし汁、果物(ぶどう)	うさぎのスイートポテト、牛乳	22	水	お菓子、牛乳	魚の南蛮漬け(赤魚、にんじん、玉ねぎ、ピーマン) 野菜のごま和え(にんじん、ほうれん草、キャベツ、ごま) みそ汁、果物	ビーフン、牛乳
7	火	お菓子、牛乳	鶏肉の甘酢あんかけ(鶏肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン) 粉ふきいも(じゃがいも) みそ汁、果物	バナナケーキ、牛乳	23	木	お菓子、牛乳	麻婆豆腐(豚ミンチ、豆腐、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース) 春雨サラダ(春雨、きゅうり、にんじん、白菜) すまし汁、果物	スティックポテト、牛乳
8	水	お菓子、牛乳	豚肉と里芋の炒め煮(豚肉、ちくわ、里芋、にんじん、大根、しいたけ、こんにゃく) 白菜のしらす和え(ちりめん、白菜、ほうれん草) すまし汁、果物	牛乳もち、牛乳	24	金	お菓子、牛乳	五目汁(鶏肉、あげ、にんじん、大根、ごぼう、里芋、しめじ) 青菜のしらす和え(ちりめん、小松菜、もやし) 果物	卵の花の野菜チヂミ、牛乳
9	木	お菓子、牛乳	きのこシチュー(鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、とうもろこし、チンゲン菜) フレンチサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん) 果物	納豆おやき、牛乳	25	土	お菓子、牛乳	スパゲティミートソース (合挽ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、とうもろこし、スパゲティ) 白菜サラダ(白菜、きゅうり、にんじん、とうもろこし) 果物	青菜のおにぎり、お茶
10	金	お菓子、牛乳	小松菜入り炒り豆腐(ウインナー、豆腐、卵、小松菜) 大豆とひじきの煮物(あげ、ひじき、大豆、にんじん) みそ汁、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳	27	月	お菓子、牛乳	鶏肉のごまみそ焼き(鶏肉、ごま)、いんげん きのこ青菜のおかか和え(小松菜、にんじん、しめじ、エリンギ、とうもろこし、かつお節) みそ汁、果物	バタークッキー、牛乳
11	土	お菓子、牛乳	焼きそば(豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、かつお節、青のり、中華麵) ピーマンのおかか和え(ピーマン、キャベツ、かつお節、ごま) 果物	五目おにぎり、お茶	28	火	お菓子、牛乳	魚のレモン醤油焼き(鯖、レモン)、ブロッコリー 五目炒め(豚肉、にんじん、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ) すまし汁、果物	じゃこトースト、牛乳
14	火	お菓子、牛乳	魚の塩焼き(鯖)、いんげん 切干大根のソース炒め(豚肉、切干大根、にんじん、キャベツ、かつお節、青のり) みそ汁、果物	りんご蒸しパン、牛乳	29	水	お菓子、牛乳	ふわふわ煮(鶏ミンチ、豆腐、卵、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草) もやしの甘酢和え(もやし、にんじん、きゅうり) みそ汁、果物	きなこマカロニ、牛乳
15	水	お菓子、牛乳	野菜オムレツ(卵、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース、牛乳)、ブロッコリー マカロニサラダ(マカロニ、にんじん、きゅうり、キャベツ) すまし汁、果物	きなこ大豆、牛乳	30	木	お菓子、牛乳	うま煮(豚肉、ちくわ、じゃがいも、にんじん、大根、ごぼう、しいたけ、グリーンピース) 小松菜のお浸し(小松菜、にんじん、かつお節) すまし汁、果物	お好み焼き、牛乳
16	木	お菓子、牛乳	高野豆腐のオランダ煮(高野豆腐) 野菜のごま酢和え(小松菜、にんじん、白菜、ごま) みそ汁、果物	磯辺いももち、牛乳	31	金	お菓子、牛乳	★行事食 おばけカレーライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、海苔、チーズ、ごはん) 鶏肉のから揚げ(鶏肉)、ブロッコリー ひじきサラダ(ひじき、キャベツ、にんじん、チーズ)、果物(梨)	豆腐入りかぼちゃドーナツ 牛乳



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



～10月10日は「目の愛護デー」～ 目の健康を保つために「ビタミンA」が活躍！

2つの10を横に倒すと、まゆと目のかたちに見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。
子どものころは目が最も育つ時期。元気に健康な目を保つためには、きちんと栄養を摂ることが大切です。
この日を機会に、子どもたちの「目」の健康を改めて見直しましょう！
ビタミンAは目の機能や健康を保つ働きがある栄養素です。
目の網膜にある光を感じる物質を作るためにはビタミンAが不可欠です。
油で調理すると吸収率が高まると言われています。



ビタミンA

にんじん、うなぎ、レバー、ブロッコリーなど

ビタミンB群

ふた肉、たまご、にんにく、レバーなど

ビタミンC

赤・黄ピーマン、レモン、ブロッコリーなど

ビタミンE

アーモンド、かぼちゃ、など

アントシアニン

ブルーベリー、ぶどう、なすなど

DHA

いわし、さば、まぐろなどの青身魚