

令和7年10月 予定献立表(前半)

三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
1	水	果物	ごはん	鶏肉の照り焼 さつまいものきんぴら みそ汁	牛乳 せんべい	319 446	18.1 18.1	1.9 1.5	魚介類
2	木	牛乳 クッキー	ごはん	マーボー豆腐 ツナサラダ 果物 【とう(10)ふ(2)の日】	お茶 おにぎり	312 495	13.9 16.7	1.5 1.4	芋類
3	金	牛乳 せんべい	ごはん	魚フライ はるさめの甘酢あえ 塩ちゃんこ麴スープ	牛乳 クッキー	334 493	18.0 20.4	1.5 1.4	大豆・大豆製品
6	月			★十五夜特別献立★					
7	火	果物	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 コールスローサラダ ごま塩	お茶 おにぎり	282 407	12.8 13.3	1.2 1.0	魚介類
8	水	ヨーグルト	ごはん	ツナ入りコロッケ キャベツの浅漬 お豆腐スープ	牛乳 以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	289 455	12.3 16.2	1.7 1.6	海藻類
9	木	果物	ごはん	魚のみそ焼 秋野菜と鶏肉の煮物 わかめ汁	牛乳 クッキー	315 422	23.4 22.2	2.0 1.6	種実類(ごま等)
10	金	牛乳 せんべい	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 グリーンサラダ 果物 【目によりビタミンたっぷり献立】	牛乳 パン	366 547	14.6 18.5	1.6 1.5	大豆・大豆製品
13	月			◆スポーツの日◆					
14	火	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉のカレー揚 わかめサラダ 具だくさん元氣スープ 【スポーツマン献立】	ヨーグルト	273 453	13.9 17.2	1.7 1.6	芋類
15	水	果物	ごはん	麴の卵とじ 五色あえ ツナひじきふりかけ	お茶 おにぎり	283 409	16.6 16.4	1.8 1.4	種実類(ごま等)
16	木	ヨーグルト	ごはん	ハンバーグ きゅうりの華風漬 わかめスープ	牛乳 せんべい	283 451	16.4 19.3	1.6 1.4	緑黄色野菜
17	金	牛乳 クッキー	ごはん	洋風煮込み 海藻のごまみそサラダ ふりかけ	以上児:ミルクココア 未満児:牛乳 せんべい	290 474	13.4 14.3	2.1 1.7	魚介類

☆都合により献立等が変更になる場合がありますので御了承ください。☆保育所の食事に対する御質問や御希望は子育て支援課までTel45-1115(直通)

目によりビタミンたっぷり献立

10月10日「目の愛護デー」にちなんで、目の健康をサポートする栄養素を意識した献立です。

ビタミンA

目の粘膜の代謝を保つ
ほうれん草、かぼちゃ、
にんじん など

ビタミンB2

目の疲れ改善
ほうれん草
乳製品 など

ビタミンE

目の血行促進
かぼちゃ
ほうれん草 など



スポーツマン献立

スポーツの日になみな、元気いっぱい走り回れる栄養満点な献立を考えました。

食欲をそそるカレー風味のから揚げや、野菜もたんぱく源も摂れる「具だくさん元氣スープ」を提供します。しっかり食べて、体を動かし、食欲の秋・スポーツを秋を楽しみましょう♪



グリーンサラダ

【材料 4個分】

ほうれん草 1/2 袋
キャベツ 大葉2枚
きゅうり 1/3 本
ハム 2枚
サラダチーズ 大さじ2

～ドレッシング～

★酢・油 各大さじ1
★塩 小さじ 1/6
★こしょう 2ふり

コロコロチーズの入った人気のサラダです。

【作り方】

①ほうれん草は1cm幅に切る。キャベツはせん切りにする。合わせてさっと茹で、水気をしほす。
②きゅうりとハムはせん切りにする。
③★を泡立て器などでよく混ぜ、ドレッシングを作る。
④①②を③で和える。サラダチーズを加えて、軽く混ぜ合わせる。



令和7年10月 予定献立表(後半)

三條市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
20	月	牛乳 せんべい	ごはん	炒り豆腐 ハムのマリネ ごま塩	ヨーグルトあえ	251	15.3	1.1	芋類
						424	17.7	1.1	
21	火	果物	ごはん	さばのごまみそ焼 おひたし けんちん汁	牛乳 クッキー	286	16.8	1.6	海藻類
						413	17.1	1.3	
22	水	果物	ごはん	おいもとチキンのカレー だいコーンサラダ 果物	飲むヨーグルト せんべい	321	12.4	2.3	魚介類
						456	13.8	1.9	
23	木	牛乳 クッキー	ごはん	豆腐の中華煮 スパゲティサラダ ふりかけ	牛乳 せんべい	296	14.6	1.9	芋類
						495	17.9	1.7	
24	金	牛乳 せんべい	ごはん	肉じゃが 磯香あえ おかか納豆	お茶 おにぎり	281	15.1	1.3	種実類(ごま等)
						447	17.6	1.2	
27	月	果物	ごはん	マーボー厚揚げ かぶとツナのさっぱりあえ 果物	牛乳 せんべい	302	15.1	1.4	海藻類
						432	15.6	1.1	
28	火	飲むヨーグルト	ごはん	バーベキューチキン さつまいものマセドアン やさいスープ	牛乳 りんごちゃん蒸しパン	374	15.6	1.9	緑黄色野菜
						534	19.1	1.6	
29	水	果物	ごはん	大豆とポテのチリソース 香りあえ すまし汁	牛乳 クッキー	362	12.5	1.8	魚介類
						455	13.2	1.5	
30	水	果物	ごはん	魚の塩焼 切り干し大根のやきそば風 みそ汁	牛乳 きなこマカロニ	301	22.3	1.8	種実類(ごま等)
						435	21.6	1.5	
31	金	牛乳 せんべい	ごはん	ハロウィンシチュー🎃 まっくろくろすけサラダ 鮭そぼろ	お茶 クッキー	336	14.2	1.5	大豆・大豆製品
						482	16.8	1.4	

黄赤緑をそろえて食べよう

野菜をたっぷり使ったおかずは
2品あると良いですね。

未満児さんは 90～100g
以上児さんは 110～130g
がごはんの目安量です。

理想のバランスは4つのお皿



魚・肉・卵・大豆製品
いろいろな食材を食べましょう。
お子さんの片手に乗るくらいの量が
目安です。

季節の野菜やきのこ・海藻などをた
っぷり入れて。だしを効かせて薄味
に仕上げると良いですね。

保育所(園)では、給食を通じて、食べ物の働きなどについても楽しく学んでいます。

料理を3色のグループに分け、それぞれ、体にどんな良いことがあるか、年中児・年長児を中心にお伝えしています。

～ポーズで楽しく働きを覚えてよう～

黄色・・・
かけっこのポーズ
(力のもと、元気に走れる)



赤・・・
筋肉もりもりのポーズ
(強い筋肉・骨をつくる)



緑・・・
パンチのポーズ
(ばい菌をやっつける)

