



10月の献立表



く習の食材>
さつまいも、椎茸、しめじ、えのき
キウイ、さといも、柿



2025年
練馬二葉保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	ざ い り ょ う			午後おやつ	ざいりょう		乳児 栄養 価	幼児 栄養 価
				赤く血・肉になる	緑からだの園子を整える	黄く力や体温となる					
				魚類・肉類・豆類・ 乳類・卵類	野菜類・葉類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖 類・いも類					
1	15	水	蒸し野菜（かぼちゃ） 牛乳 食パン チキン豆乳シチュー ツナサラダ パインヨーグルト	鶏肉 豆乳 味噌 ツナ ヨーグルト スキムミルク	玉ねぎ 人参 マッシュ ルーム缶 グリンピース キャベツ もやし 胡瓜 パイン缶	食パン ジャガイモ 米 粉油 砂糖	水 塩 コンソメ 酢 醤油	磯の香おにぎり 麦茶	熱量kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	494 20.5 17.7 1.7	532 21.8 17.7 2.1
2	16	木	蒸し野菜（じゃがいも） 牛乳 御飯 塩かあけ 小松菜のおかか和え 味噌汁 バナナ	鶏肉 かつお節 豆腐 味噌 煮干し 昆布 だし	にんにく 生姜 小松菜 白菜 人参 玉ねぎ 万 能ねぎ バナナ	米 砂糖 片栗粉 油	料理酒 塩 醤油 水 昆布だし	ごまクッキー 牛乳	熱量kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	580 18.4 22.3 1.1	635 18.9 23.7 1.3
3	17	金	蒸し野菜（さつまいも） 牛乳 御飯 レバー入りハンバーグ ポテトサラダ ミルクスープ キウイフルーツ	豚ひき肉 豚レバー 高野豆腐 豆乳 牛乳	たまねぎ 玉ねぎ しめ じ 胡瓜 人参 バセリ ほう れん草 キウイ	米 砂糖 ジャがいも ノンエッグマヨネーズ	塩 ウスターソース ケチャップ 野菜 スープ コンソメ	ひじき蒸しパン 牛乳	熱量kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	582 22.4 18.9 1.6	626 23.8 19.0 1.9
4	18	土	蒸し野菜（じゃがいも） 牛乳 納豆スパゲティ 大根とささみのサラダ えのきのスープ バナナ	納豆 豚ひき肉 鶏 ささみ	万能ねぎ 大根 人参 胡 瓜 白菜 えのき 小松菜 バナナ	スパゲティ パター 砂糖 ごま油	醤油 野菜スープ 鶏 ガラスープの素	ごへいもち 麦茶	熱量kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	466 20.6 11.8 1.2	485 21.3 10.0 1.4
6	十五 夜	月	蒸し野菜（にんじん） 牛乳 ☆お月見☆ お月見カレーライス シルバーサラダ 野菜スープ オレンジ	豚肉 豆乳	にんにく 生姜 トマト缶 人参 玉ねぎ レーズン 胡瓜 コーン 大根菜 え のき オレンジ	米 押し麦 ジャガイモ 春雨 ノンエッグマ ヨネーズ	野菜スープ カレー ルウ ケチャップ ウ スターソース 醤油 塩 コンソメ	お月見ゼリー 牛乳	熱量kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	499 15.1 14.1 1.7	540 14.9 13.1 2.0
7	21	火	蒸し野菜（かぼちゃ） 牛乳 御飯 たらたのタルタル焼き 切干大根の煮物 豆乳呉汁 バナナ	たら ちくわ 大豆 油揚げ 味噌 豆乳 かつお節	玉ねぎ バセリ 切干大 根 人参 椎茸 グリンビ ース ほうろ 万能ねぎ バナナ	米 ノンエッグマ ヨネーズ 砂糖	だし汁 醤油 みりん 水 昆布だし	高野豆腐の甘辛揚げ 牛乳	熱量kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	541 25.1 18.3 1.6	580 27.9 18.5 1.8
8	22	水	蒸し野菜（にんじん） 牛乳 みそ煮込みうどん 南瓜のチーズ焼 グレープフルーツ	鶏肉 豆腐 さつま 揚げ 味噌 粉チー ーズ	人参 大根 長ねぎ ほう れん草 南瓜 バセリ グ ループフルーツ	うどん ノンエッグ マヨネーズ	だし汁 料理酒 みり ん	大豆の炊き込み御飯 麦茶	熱量kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	326 15.2 11.5 1.2	313 14.7 9.8 1.3
9	23	木	蒸し野菜（じゃがいも） 牛乳 御飯 回鍋肉（豚肉-肉） 野菜の納豆和え すまし汁 オレンジ	豚肉 味噌 納豆 豆 腐 かつお節	玉ねぎ キャベツ ビー マン 人参 もやし 小松 菜 大根菜 オレンジ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	醤油 みりん 水 塩 素材力こんぶだし	ミルククリームサンド 牛乳	熱量kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	494 22.1 14.6 1.5	521 23.2 13.9 1.8
10	24	金	蒸し野菜（さつまいも） 牛乳 御飯 鶏肉とちくわのごまマヨ炒め コーンサラダ 野菜スープ キウイフルーツ	鶏肉 ちくわ	いんげん 人参 コーン キャベツ 胡瓜 パフリ カ ほうれん草 玉ねぎ キ ウイ	米 ジャガイモ ごま ノンエッグマヨネー ズ ごま油 油 砂糖	醤油 酢 塩 野菜 スープ コンソメ	南瓜の蒸しケーキ 牛乳	熱量kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	535 18.1 16.9 1.4	565 18.5 16.5 1.7
11	25	土	蒸し野菜（じゃがいも） 牛乳 五目チャーハン かみかみナムル 味噌汁 バナナ	豚ひき肉 ナルト 油揚げ 味噌 煮干 し 昆布だし	万能ねぎ 人参 コーン 切干大根 胡瓜 もやし たまねぎ しめじ バナ ナ	米 油 ごま油 ごま	醤油 塩 水 昆布だ し	フレークヨーグルト 牛乳	熱量kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	478 17.4 15.0 1.3	500 17.7 14.4 1.5
14	28	火	蒸し野菜（にんじん） 牛乳 御飯 鶏のカレー風味焼き 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁 オレンジ	さば 高野豆腐 鶏 ひき肉 油揚げ 味 噌 煮干し 昆布だ し	人参 グリンピース 玉 ねぎ 大根菜 オレンジ	米 米粉 油 砂糖	塩 カレー粉 醤油 だし汁 みりん 料理 酒 水 昆布だし	抹茶ミルクプリン 麦茶	熱量kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	469 19.7 17.1 1.3	500 20.8 17.5 1.5
20	月		蒸し野菜（にんじん） 牛乳 御飯 鶏肉の香味焼き 大豆煮 味噌汁 キウイフルーツ	鶏肉 大豆水煮 油 揚げ 味噌 煮干し 昆布だし	生姜 にんにく 人参 こ ぼう グリンピース 大 根菜 キウイ	米 こんにゃく ジャ ガイモ 砂糖 麩	醤油 料理酒 みりん 水 昆布だし	豆乳くずもち 牛乳	熱量kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	456 19.3 12.1 1.1	486 20.6 10.7 1.2
27	月		蒸し野菜（さつまいも） 牛乳 御飯 マーレードチキン 春雨ひじきサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	鶏肉 ひじき わか め 味噌 煮干し 昆 布だし	にんにく キャベツ 胡 瓜 人参 コーン 玉ねぎ キウイ	米 マーレード ジャム 春雨 ノン エッグマヨネーズ 麩	醤油 水 昆布だし	黒糖ドーナツ 牛乳	熱量kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	549 19.5 16.5 1.4	585 20.8 16.2 1.6
29	水		蒸し野菜（かぼちゃ） 牛乳 御飯 厚揚げとツナの野菜炒め じゃがいものごま味噌煮 すまし汁 バナナ	厚揚げ ツナ 味噌 かつお節	キャベツ たら 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく い んげん 白菜 万能ねぎ バナナ	米 油 砂糖 片栗粉 ジャガイモ ごま 麩	醤油 料理酒 だし汁 水 素材力こんぶだ し	焼きうどん 牛乳	熱量kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	531 20.4 14.3 1.1	566 21.4 13.5 1.3
30	木		蒸し野菜（じゃがいも） 牛乳 すき焼き風丼 野菜のマヨおかか和え 味噌汁 グレープフルーツ	豚肉 豆腐 かつお 節 味噌 煮干し 昆 布だし	白菜 長葱 人参 ほう れん草 フロッキー 大 根 小松菜 玉ねぎ グ ループフルーツ	米 押し麦 砂糖 ノ ンエッグマヨネーズ	料理酒 醤油 だし汁 水 昆布だし	カルシウムトースト 牛乳	熱量kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	482 18.9 16.1 1.5	516 20.2 15.7 1.8
ハロ ウィン	31	金	蒸し野菜（にんじん） 牛乳 ☆ハロウィンメニュー☆ おばけカレー フレンチサラダ 野菜スープ みかんヨーグルト	豚ひき肉 大豆水 煮 ヨーグルト ス キムミルク	生姜 にんにく たまね ぎ 人参 レーズン もやし きゅうり キャベツ コ ーン パフリカ 大根 大 根菜 みかん缶	米 油 砂糖	カレールー ケ チャップ ウスター ソース 塩 酢 野菜 スープ コンソメ 醤 油	ハロウィン茶巾 牛乳	熱量kcal 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	600 22.4 21.6 1.6	673 24.4 22.7 1.9

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。

※10月に栄養価の改定を行うため、こはんの量を増量いたします。 御飯は各年齢で10gずつ増量いたします。

※補食は野菜ボーロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。

給食だより



2025年10月号

暑さもやわらぎ、秋の風を感じることも増えてきましたね。秋は空気が澄んで空が高く感じられ、色々な食材が実りをもたらします。うろこ雲、いわし雲、ひつじ雲…ふと空を見上げれば秋の雲がでているでしょう。秋の陽気はあっという間に過ぎていきます。お子さまと一緒に日々季節の発見を楽しみましょう。

中秋の名月～十五夜～

10月6日は中秋の名月で「十五夜」とも呼ばれます。十五夜には月見だんご、すすき、芋などの収穫物などを供え、さまざまな物事の实りに対して感謝と祈りを捧げます。お月見にうさぎが登場するのは、月の模様を「うさぎが餅つきをしている」と見立てているからです。お子さまと一緒に満月を見上げてうさぎを探してみましょう。



バランスのいいお弁当のポイント

涼しい秋は、お弁当を持って出かけるのにちょうどいい季節です。バランスの良いお弁当のポイントを紹介します。

【3・1・2弁当箱法】

バランスの良いお弁当を作るには、「主食3：主菜1：副菜2」を心がけるといいとされています。

主食：ごはん、パン、麺などの炭水化物が主なもの → **体を動かすエネルギー源になる**

主菜：肉、魚、卵などのたんぱく質が多いおかず → **血液や筋肉など、からだを作る**

副菜：野菜、きのこ、海藻などのビタミンやミネラルが多いおかず
→ **体のバランスを整える**

★お弁当箱に詰めるときは、ごはん→大きなおかず→小さなおかずの順に詰めましょう。隙間なくおかずを詰めることで、中身の偏りを防ぐことができます。

★「白・黒・赤・黄・緑」を意識して取り入れることで、見た目も鮮やかで栄養バランスの取れたお弁当になります。

★おかずはしっかり火を通し、よく冷ましてから詰めましょう。保冷材などを利用し、なるべく涼しい場所で保管しましょう。

ポイントを意識して、お弁当を楽しみましょう！

主食3：主菜1：副菜2



鶏肉の塩唐揚げ

材料（鶏肉1枚分）

鶏もも肉…1枚（約300g）
おろし生姜チューブ…約1cm
おろしにんにくチューブ…約1cm
塩…小さじ1/2
砂糖…小さじ1/2
料理酒…大さじ1
片栗粉…適量
揚げ油…適量

①鶏肉を一口大に切り、生姜、にんにく、塩、酒を揉みこみ、30分程度漬け込む。

②片栗粉を付け、油で揚げる。



お弁当の定番、鶏の唐揚げを塩味で。前の日に調味料に漬けて冷蔵庫に入れておいたり、下味冷凍もおすすです。大人用にはブラックペッパーを入れても美味しいです。

