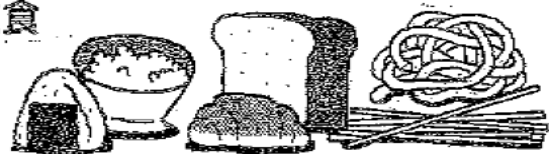


給食だより 10月

青い鳥保育園

厳しい夏の暑さは少し落ちつき、朝夕は涼しくなってきましたね。
これから運動会に向けて、たくさん体を動かしていきます。
「食欲の秋」には、新鮮な野菜・果物・穀物など豊富で栄養価が高くおいしいとされているため、夏の栄養不足を補い、体力が回復しやすくなります。
脂がたっぷりのっている魚は体をあたため、さつまいもなどは、体のエネルギー源となり、ぶどう・りんごなど旬のフルーツもこれからたくさん収穫されます。
秋にはたくさんおいしいものが収穫され、おいしい秋の食材を使って給食を作っています。
子どもたちに秋の味覚を味わって、楽しんでもらえるようにおいしい給食を届けられるように頑張っていきます。

脳を動かすエネルギーは糖質！
…主食



体を温かくするのはタンパク質！…主菜



子どもの食べる意欲を育てよう！

食事は1日3回+1回のおやつ
時間を決めて。
ダラダラおやつは、食事のときに食欲が出ず、肥満にもつながってしまいます。



手づくりの食事のよさを生かして
おいしそう！

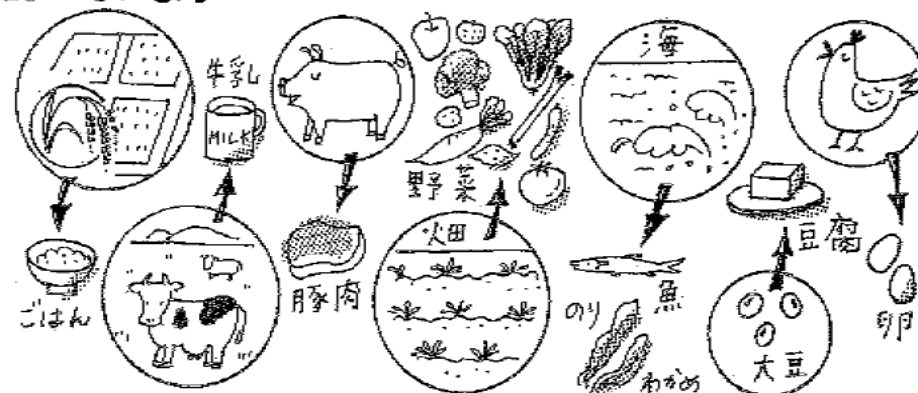


体を動かして、たくさん遊びましょう！
心地よい食欲が生まれるものです。



私たちの食べものってなあに

私たちは、動物や植物の生命…生きているもの…を食べています



『心をこめて、いただきます！を言おう』

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味ではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。食事が出来ることを心から感謝して食事を始めましょうね。

いただきます/



ごちそうさま/



たくさん秋の味覚を味わって
たくさん秋の野菜を知ってほしい！



令和7年10月 給食献立表



よくかんで食べよう



子どものうちから、食べるときによく噛むことはとても大切。唾液をたくさん出すことによって、虫歯を予防したり、噛む動作によるストレス解消の効果もあるそうです。また、脳の働きを活性化したり、食べすぎを予防する効果もあります。

秋になってさつまいもやれんこんなどの根菜類も増えてきます。食べるときには、よく噛んで食べるように心がけてみましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の親子を養えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	水	ご飯 豆腐と挽肉のみそ煮 ナムル コーンスープ	牛乳 ぶどう寒	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま ヨーグルト 缶 クラッカー	豆腐 豚ひき肉 みそ ベーコン 卵 牛乳 粉寒天	人参 玉葱 葉ねぎ もやし きゅうり パセリ ぶどうジュース もも缶	お茶 クラッカー	557	20.9	19.8
2	木	ご飯 ハヤシシチュー ひじきの和風サラダ 果物	牛乳 ラスク	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま 食パン	牛肉 鶏肉 干ひじき 牛乳 チーズ	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト缶 きゅうり ネーブル	お茶 チーズ	634	20.3	20
3	金	ご飯 スパニッシュオムレツ ごまサラダ スープ	お茶 フルーツヨーグルト	米 麦 じゃがいも ごま 油 砂糖 塩せんべい	卵 ベーコン チーズ ロースハム 豆腐 いりこ ヨーグルト スキムミルク	人参 玉葱 キャベツ きゅうり チンゲンツァイ えのき バナナ もも缶 みかん缶	お茶 せんべい	542	23.6	20.5
4	土	スパゲティミートソース スープ	牛乳 丸ボーロ チーズ	スパゲティ 油 小麦粉 まるぼーろ ビスケット	牛肉 豚肉 チーズ 鶏肉 いりこ 牛乳	人参 玉葱 青ピーマン だいこん しいたけ 葉ねぎ	お茶 ビスケット	535	25.4	17.4
6	月	ご飯 柳川煮 春雨スープ 果物	牛乳 かぼちゃおやき	米 麦 油 砂糖 春雨 小麦粉 ボーロ	豚肩 卵 ベーコン いりこ 牛乳 スキムミルク チーズ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん キャベツ ぶなしめじ なし かぼちゃ	お茶 ボーロ	621	25.5	20
7	火	ご飯 チキンピーズ 鉄分たっぷりサラダ 果物	お茶 中華おこわ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 モチモチソフトビスケット	鶏肉 大豆 チーズ 干ひじき ロースハム 豚肉 油揚げ	玉葱 人参 トマト グリンピース ほうれんそう バナナ 干し椎茸	お茶 ビスケット	576	25.4	20.8
8	水	チキンライス 魚のパン粉焼き 小松菜のサラダ コーンポタージュ	お茶 ビスケットモンブラン	米 パン粉 さつまいも マヨネーズ コーン缶 バター 油 砂糖 ヨーグルト 缶 ビスケット クラッカー	鶏肉 ホキ ツナ缶 牛乳 生クリーム	玉葱 人参 ぶなしめじ にんにく パセリ こまつな きゅうり キャベツ	お茶 クラッカー	648	25.5	22.6
9	木	ご飯 肉豆腐 ハリハリなます みそ汁	牛乳 コーンパンケーキ	米 麦 しらす 油 砂糖 小麦粉 ヨーグルト 缶 バター	牛肉 豆腐 干ひじき 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 卵 チーズ	人参 玉葱 ねぎ ゆずしだいこん きゅうり はくさい	お茶 チーズ	595	22.9	20.2
10	金	ご飯 鶏肉の香味焼き 酢の物 豆腐スープ	牛乳 ツナチートースト	米 麦 ごま油 油 砂糖 魚パン コーン缶 マヨネーズ かりんとう	鶏肉 みそわかれ 卵 豆腐 いりこ 牛乳 ツナ缶 チーズ	にんにく きゅうり 玉葱 こまつな	お茶 かりんとう	621	29.3	25.9
11	土	煮込みうどん 昆布豆	牛乳 ビスコ	うどん 砂糖 ビスコ 塩せんべい	鶏肉 蒸しかにまぼこ 卵 いりこ 大豆 こんぶ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ こねぎ	お茶 せんべい	537	26.5	13.8
14	火	ご飯 秋のきのこカレー 大根サラダ 果物	お茶 杏仁豆腐	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ 砂糖 ボーロ	鶏肉 ツナ缶 寒天 スキムミルク	玉葱 人参 ぶなしめじ えのき りんご にんにく だいこん きゅうり ネーブル みかん缶 パイン缶	お茶 ボーロ	583	19.5	16.9
15	水	ご飯 チャンプル 春雨の酢の物 みそ汁	牛乳 ラスク	米 麦 油 春雨 コーン缶 砂糖 ごま油 じゃがいも パン バター かりんとう	豆腐 豚肉 卵 かつお節 ロースハム 油揚げ みそ いりこ 牛乳	人参 もやし にら きゅうり 玉葱	お茶 かりんとう	597	25.9	16.6
16	木	ご飯 魚のソース煮 キャベツの塩昆布和え 汁ビーフン	牛乳 沖縄風ドーナツ	米 麦 砂糖 ごま油 ビーフン 小麦粉 ごま 油	さくら 塩昆布 かつお節 卵 豚肉 いりこ 牛乳 チーズ	キャベツ トウモロコシ 玉葱 人参 もやし 葉ねぎ	お茶 チーズ	600	27.7	19.2
17	金	ご飯 五目卵焼き きんぴらごぼう すまし汁	お茶 スキムわらびもち	米 麦 油 砂糖 しらす ごま でんぷん 黒砂糖	卵 スキムミルク しらす干し 高野豆腐 豚肉 いりこ きな粉 ヨーグルト	さやいんげん 人参 ごぼう こまつな はくさい しいたけ 葉ねぎ	お茶 ヨーグルト	548	26.4	16.7
18	土	塩焼きそば 中華スープ	牛乳 ビスケット 果物	中華めん 油 ごま油 でんぷん ビスケット かりんとう	豚肉 さつまいも 卵 豆腐 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 にんにく チンゲンツァイ 干し椎茸 バナナ	お茶 かりんとう	457	20.7	15
20	月	ご飯 雑菜 みそ汁 果物	牛乳 蒸しパン	米 麦 油 醤油はるさめ 砂糖 小麦粉 クラッカー	豚肉 卵 油揚げ みそ いりこ 牛乳 スキムミルク	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 かぼちゃ 玉葱 なし レーズン	お茶 クラッカー	603	22.3	14.6
21	火	ご飯 魚のごま油焼き れんこんの炒め煮 こら玉スープ	牛乳 ラスク	米 麦 でんぷん ごま油 油 砂糖 パン バター 塩せんべい	アラスカめめけ 豚肩 卵 牛乳	れんこん こまつな にら 人参 玉葱 しいたけ	お茶 せんべい	581	23.2	20.1
22	水	ご飯 シチュー ツナ和え 果物	お茶 ご飯お焼き	米 麦 じゃがいも ヨーグルト 缶 油 小麦粉 バター ごま油 ビスケット	鶏肉 スキムミルク ツナ缶 しらす干し 卵	玉葱 人参 グリンピース チンゲンツァイ もやし みかん ねぎ	お茶 ビスケット	547	19.8	14.6
23	木	ご飯 肉じゃが 甘酢和え かきたま汁	牛乳 しらすトースト	米 麦 じゃがいも しらす 油 砂糖 でんぷん 食パン マヨネーズ	牛肉 わかめ 卵 かつお節 牛乳 しらす干し チーズ	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ みかん缶 きゅうり えのき	お茶 チーズ	598	23.3	21
24	金	ご飯 がんもどき 磯和え みそ汁	牛乳 あべ川マカロニ	米 麦 やまといも 砂糖 でんぷん 油 ごま マカロニ ボーロ	豆腐 卵 かまぼこ 焼きのり 油揚げ いりこ みそ 牛乳 きな粉	人参 ごぼう きくらげ グリンピース キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	お茶 ボーロ	568	24.4	17.9
25	土	チャンポン 南瓜そぼろ煮	牛乳 パウムクーヘン	中華めん 油 砂糖 パウムクーヘン	豚肉 竹輪 牛乳 鶏肉	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ かぼちゃ バナナ	お茶 果物	505	22.5	13.3
27	月	ご飯 チキンカレー ごまマヨネーズ和え 果物	牛乳 チーズ蒸しパン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま マヨネーズ 砂糖 ビスケット	鶏肉 ロースハム チーズ スキムミルク 卵 牛乳	玉葱 人参 りんご にんにく キャベツ きゅうり ネーブル グリンピース	お茶 ビスケット	599	17	23
28	火	ご飯 魚のてりやき わかめの酢の物 豚汁 果物	お茶 大学芋	米 麦 砂糖 油 ごま さといも さつまいも 油 ごま クラッカー	さくら わかめ かつお節 豚肉 豆腐 いりこ みそ	きゅうり 人参 ごぼう だいこん ねぎ みかん	お茶 クラッカー	572	24.6	14.5
29	水	ご飯 秋野菜の煮物 おかか和え みそ汁	牛乳 あんサンド	米 麦 さつまいも 油 砂糖 とうもろこし ふ パン かりんとう	鶏肉 かつお節 わかめ いりこ みそ 牛乳 あずき	人参 ごぼう れんこん ぶなしめじ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	お茶 かりんとう	620	23.1	16.8
30	木	ご飯 八宝菜 ワンタンスープ 果物	牛乳 りんごケーキ	米 麦 油 砂糖 ごま油 でんぷん ワンタンの皮 上新粉 ボーロ	豚肉 竹輪 むきえび 鶏肉 牛乳 卵	はくさい もやし 玉葱 チンゲンツァイ 干し椎茸 人参 にんにく えのき ねぎ バナナ りんご	お茶 ボーロ	581	23.1	15.2
31	金	ご飯 チーズミート南瓜 ほうれん草とツナのソテー コンソメスープ	牛乳 ラスク	米 麦 油 バター パン 砂糖 塩せんべい	豚肉 チーズ ツナ缶 ベーコン 牛乳	玉葱 ぶなしめじ かぼちゃ トマト缶 ほうれんそう エリンギ にんにく キャベツ	お茶 せんべい	550	20.8	24.1

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

久留米市子ども未来部