

令和7年



10月の こんだて

糸魚川市立保育園①
民営保育園

秋が旬の食材

秋は「食欲の秋」と言われるように暑さが落ち着き、食欲がわく季節です。またいろいろな食材が旬を迎えます。秋の味覚を楽しみましょう。



給食の栄養量		
	今月の平均	3～5歳児の目標量
エネルギー (Kcal)	4 9 8	5 1 0
たん白質 (g)	19.3	16.6～25.5
脂 質 (g)	16.2	11.3～17.0
カルシウム (mg)	2 4 8	2 3 0
塩 分 (g)	1.4 8	1.5未満

月		火		水		木		金	
1		2		3		4		5	
魚の蒲焼き 添え野菜 中華風スープ・果物		厚揚げのそぼろ煮 磯マヨ和え 果物		肉団子と白菜のスープ 小魚サラダ 果物					
●お茶・果物		●牛乳・米菓		●牛乳・米菓		●牛乳・米菓		●牛乳・米菓	
◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子	
506kcal/1.4g		544kcal/1.0g		446kcal/1.8g					
6		7		8		9		10	
豆腐ステーキ 甘酢和え 果物		焼きコロツケ 添え野菜 かき玉スープ・果物		にぎすの岩石揚げ 添え野菜 けんちん汁・果物		鶏肉のごま風味焼き ひじきサラダ みそ汁・果物		大豆入りドライカレー コールスローサラダ チーズ・果物	
●牛乳・米菓		●牛乳・米菓		●お茶・米菓		●お茶・果物		●牛乳・米菓	
◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・きなこマカロニ		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・パン		◇◆ヨーグルト(煮干し)	
489kcal/1.2g		505kcal/1.2g		501kcal/1.3g		532kcal/1.9g		471kcal/1.8g	
13		14		15		16		17	
スポーツの日		高野豆腐の卵とじ マカロニサラダ 果物		魚のから揚げ 添え野菜 すまし汁・果物		豆腐とツナのハンバーグ 添え野菜 みそ汁・果物		しょうゆラーメン 中華風サラダ 果物	
●お茶・米菓		●お茶・米菓		●牛乳・米菓		●お茶・果物		●牛乳・米菓	
◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・パン		◇◆牛乳・菓子(昆布)	
502kcal/1.0g		505kcal/1.2g		531cal/1.6g		463kcal/2.2g			
20		21		22		23		24	
麻婆豆腐 おかか和え 果物		魚の米粉ムニエル 添え野菜 すまし汁・果物		カレーピラフ 鶏のから揚げレモン風味・添え野菜 コンソメスープ・果物		たくあん納豆 ごまマヨネーズ和え 豚汁・果物		タマタマトマピーチーズ焼き 添え野菜 野菜スープ・果物	
●牛乳・米菓		●お茶・果物		●お茶・米菓		●牛乳・米菓		●牛乳・米菓	
◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・青のりコンソメポテト		◇◆牛乳・ケーキ ※1歳児は牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子(煮干し)	
475kcal/1.0g		459kcal/1.3g		568kcal/1.9g		511kcal/1.4g		438kcal/2.0g	
27		28		29		30		31	
大豆とさつまいもの揚げ煮 ツナマヨサラダ みそ汁・果物		魚のチャンチャン焼き すまし汁 果物		肉じゃが ゆかり和え 果物		レバーフライ 添え野菜 みそ汁・果物		クリームスパゲティ カニカマ入りわかめサラダ 果物	
●牛乳・米菓		●お茶・果物		●お茶・米菓		●牛乳・米菓		●牛乳・米菓	
◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・りんご蒸しパン		◇◆牛乳・パン		◇◆ハロウィンデザート	
523kcal/1.7g		466kcal/1.4g		507kcal/1.1g		545kcal/1.6g		477kcal/1.5g	

(注)●:1～2歳児 午前のおやつ ◇:1～2歳児 午後のおやつ ◆:3～5歳児 午後のおやつ ():3～5歳児のみ kcal/g:3～5歳児のエネルギー/塩分