



10月 ごはんだより(完了期)



2025年 10月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	15時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
1	水	なんはん 春雨サラダ 肉じゃが みかん缶	鶏肉	米 春雨 じゃが芋	玉葱、人参、胡瓜、 みかん	南瓜人参 リング	満月パン
2	木	なんはん 豆腐と野菜の煮物 すまし汁(麩、法蓮草)	鶏肉、麩、 豆腐	米 じゃが芋	キャベツ、人参、玉葱、 ピーマン、法蓮草	たまご ボーロ	五平餅
3	金	なんはん トマト煮 煮魚(鰯) すまし汁(白菜、人参)	鰯	米 じゃが芋	法蓮草、玉葱、人参 ピーマン、白菜	コーン フレーク	しらす わかめ せんべい
6	月	ゆかりなんはん いんげんの煮物 鶏肉と豆腐の旨煮 みそ汁(キャベツ、玉葱)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	法蓮草、人参、いんげん、 キャベツ、玉葱	たべっこ ベイビー	お月見 きなこ餅
7	火	なんはん 大根マヨサラダ 鶏肉の煮物 豆腐と青梗菜のスープ	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 大根、青梗菜	アンパンマン せんべい	バーム クーヘン
8	水	なんはん キャベツのゆかり和え 煮魚(鰯) みそ汁(里芋、玉葱)	鰯	米 里芋	法蓮草、キャベツ、 人参、玉葱	白い風船	南瓜人参 リング
9	木	なんはん 大根と胡瓜のマヨサラダ 豚肉と野菜の煮物 みそ汁(青梗菜、さつま芋)	豚肉	米 さつま芋	白菜、玉葱、人参、 大根、胡瓜、青梗菜	小魚 せんべい	ツナサンド
10	金	なんはん 法蓮草の煮浸し 豆腐の味噌煮 すまし汁(キャベツ、じゃが芋)	豆腐、豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、 法蓮草、キャベツ	しらす わかめ せんべい	南瓜 蒸しパン
14	火	なんはん 白菜とツナの煮浸し 豚肉のケチャップ煮 みそ汁(じゃが芋、葱)	豚肉、ツナ	米 南瓜 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 白菜、葱	たまご ボーロ	南瓜人参 リング
15	水	★かみかみ献立★ ゆかりなんはん 法蓮草の煮浸し 筑前煮風煮物 すまし汁(キャベツ、玉葱)	鶏肉	米 里芋	大根、人参、いんげん、 法蓮草、キャベツ、玉葱	コーン フレーク	法蓮草 と小松菜 せんべい
16	木	なんはん 小松菜と白菜の煮物 豆腐のそぼろ煮 みそ汁(麩、じゃが芋)	豆腐、麩、 鶏肉	米 じゃが芋	大根、人参、 小松菜、白菜	ちょぼちょぼ クッキー	ジャムパン
17	金	なんはん オクラの和え物 鰯のみぞれ煮 みそ汁(さつま芋、玉葱)	鰯	米 さつま芋	大根、青梗菜、 オクラ、人参、玉葱	アンパンマン せんべい	青りんご ゼリー
20	月	なんはん 法蓮草とツナサラダ 豚肉と野菜の煮物 みそ汁(豆腐、キャベツ)	豚肉、ツナ、 豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、 法蓮草、キャベツ	たべっこ ベイビー	そぼろ おにぎり
21	火	ゆかりなんはん 大根マヨサラダ 豚肉とじゃが芋の煮物 すまし汁(キャベツ、コーン)	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、 胡瓜、キャベツ、コーン	法蓮草 と小松菜 せんべい	麩のラスク
22	水	なんはん 南瓜の甘煮 豚肉と豆腐の煮物 すまし汁(玉葱、人参)	豚肉、豆腐	米 南瓜	玉葱、赤ピーマン、 人参	しらす わかめ せんべい	ピーチ ムース
23	木	なんはん キャベツサラダ 煮魚(鰯) すまし汁(小松菜、人参)	鰯	米 南瓜	キャベツ、胡瓜、 小松菜、人参	野菜 ハイハイ	スイート ポテト風
24	金	なんはん ブロッコリーのマヨ和え 南瓜のそぼろ煮 みそ汁(豆腐、青梗菜)	鶏肉、ツナ、 豆腐	米 南瓜	玉葱、人参、ブロッコリー、 赤ピーマン、青梗菜	コーン フレーク	ちょぼちょぼ クッキー
27	月	なんはん キャベツの和え物 鶏肉と大根の煮物 みそ汁(さつま芋、人参)	鶏肉	米 さつま芋	玉葱、大根、大根の葉、 キャベツ、胡瓜、人参	白い風船	南瓜人参 リング
28	火	なんはん いんげんの煮物 煮魚(鰯) みそ汁(豆腐、じゃが芋)	鰯、豆腐	米 じゃが芋	白菜、いんげん、人参	法蓮草 と小松菜 せんべい	マリー ビスケット
29	水	なんはん ブロッコリーの煮物 豚じゃが みそ汁(法蓮草、玉葱)	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、法蓮草、 ブロッコリー	たまご ボーロ	マカロニ きなこ
30	木	🎂お誕生会🎂 なんはん ブロッコリーサラダ 煮込みハンバーグ すまし汁(大根、人参)	牛肉、豚肉	米	玉葱、人参、法蓮草、 ブロッコリー、コーン、 大根	たべっこ ベイビー	誕生日 ケーキ
31	金	🎃ハロウィン献立🎃 ゆかりなんはん 野菜サラダ 鶏肉とさつま芋の煮物 スープ(青梗菜、玉葱)	鶏肉	米 さつま芋	キャベツ、人参、 胡瓜、青梗菜、玉葱	アンパンマン せんべい	南瓜 プリン

秋の食材たっぷりキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



10月 ごはんだより(後期)



2025年 10月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			10時おやつ	15時おやつ
				あか	さいろ	みどり		
1	水	なんはん ブロッコリーの煮物	肉じゃが みそ汁 (法蓮草、大根)	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、ブロッコリー、 人参、法蓮草、大根	南瓜人参 リング	法蓮草 と小松菜 せんべい
2	木	なんはん 豆腐と野菜の煮物	鶏肉とキャベツの煮物 すまし汁(麴、法蓮草)	鶏肉、麴、 豆腐	米 じゃが芋	キャベツ、人参、玉葱、 ピーマン、法蓮草	たまご ボーロ	ハイハイ
3	金	なんはん じゃが芋の煮物	煮魚(鰯) すまし汁(白菜、人参)	鰯	米 じゃが芋	法蓮草、玉葱、人参 ピーマン、白菜、	ウエハース	しらす わかめ せんべい
6	月	なんはん いんげんの煮物	鶏肉と豆腐の旨煮 みそ汁(キャベツ、玉葱)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	法蓮草、人参、いんげん、 キャベツ、玉葱	法蓮草 と小松菜 せんべい	野菜 ハイハイ
7	火	なんはん 大根の煮物	鶏肉の煮物 豆腐と青梗菜のスープ	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 大根、青梗菜	アンパンマン せんべい	ハイハイ
8	水	なんはん キャベツの煮浸し	煮魚(鰯) みそ汁(里芋、玉葱)	鰯	米 里芋	法蓮草、キャベツ、 人参、玉葱	白い風船	南瓜人参 リング
9	木	なんはん 大根といんげんの煮物	豚肉と野菜の煮物 みそ汁(青梗菜、さつまい)	豚肉	米 さつまい	白菜、玉葱、人参、 大根、いんげん、青梗菜	小魚 せんべい	ウエハース
10	金	なんはん 法蓮草の煮浸し	豆腐の味噌煮 すまし汁(キャベツ、じゃが芋)	豆腐、豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、 法蓮草、キャベツ	しらす わかめ せんべい	南瓜の甘煮
14	火	なんはん 白菜とツナの煮浸し	豚肉と野菜の煮物 みそ汁(じゃが芋、葱)	豚肉、ツナ	米 南瓜 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 白菜、葱	たまご ボーロ	南瓜人参 リング
15	水	★かみかみ献立★ なんはん 法蓮草の煮浸し	筑前煮風煮物 すまし汁(キャベツ、玉葱)	鶏肉	米 里芋	大根、人参、いんげん、 法蓮草、キャベツ、玉葱	コーン フレーク	法蓮草 と小松菜 せんべい
16	木	なんはん 小松菜と白菜の煮物	豆腐のそぼろ煮 みそ汁(麴、じゃが芋)	豆腐、麴、 鶏肉	米 じゃが芋	大根、人参、 小松菜、白菜	しらす わかめ せんべい	ウエハース
17	金	なんはん オクラの煮物	鰻のみぞれ煮 みそ汁(さつまい、玉葱)	鰻	米 さつまい	大根、青梗菜、 オクラ、人参、玉葱	アンパンマン せんべい	野菜 ハイハイ
20	月	なんはん 法蓮草とツナの煮物	豚肉と野菜の煮物 みそ汁(豆腐、キャベツ)	豚肉、ツナ、 豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、 法蓮草、キャベツ	小魚 せんべい	ハイハイ
21	火	なんはん 大根の煮物	豚肉とじゃが芋の煮物 すまし汁(キャベツ、コーン)	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、 キャベツ、コーン	法蓮草 と小松菜 せんべい	ウエハース
22	水	なんはん 南瓜の甘煮	豚肉と豆腐の煮物 すまし汁(玉葱、人参)	豚肉、豆腐	米 南瓜	玉葱、赤ピーマン、 人参	しらす わかめ せんべい	南瓜人参 リング
23	木	なんはん キャベツの煮物	煮魚(鰯) すまし汁(小松菜、人参)	鰻	米 南瓜	キャベツ、小松菜、人参	野菜 ハイハイ	スイート ポテト風
24	金	なんはん ブロッコリーとツナの煮物	南瓜のそぼろ煮 みそ汁(豆腐、青梗菜)	鶏肉、ツナ、 豆腐	米 南瓜	玉葱、人参、ブロッコリー、 赤ピーマン、青梗菜	ハイハイ	小魚 せんべい
27	月	なんはん キャベツの煮浸し	鶏肉と大根の煮物 みそ汁(さつまい、人参)	鶏肉	米 さつまい	玉葱、大根、大根の葉、 キャベツ、いんげん、人参	白い風船	南瓜人参 リング
28	火	なんはん いんげんの煮物	煮魚(鰯) みそ汁(豆腐、じゃが芋)	鰯、豆腐	米 じゃが芋	白菜、いんげん、人参	法蓮草 と小松菜 せんべい	野菜 ハイハイ
29	水	なんはん ブロッコリーの煮物	豚じゃが みそ汁(法蓮草、玉葱)	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、法蓮草、 ブロッコリー	たまご ボーロ	小魚 せんべい
30	木	🎵お誕生会🎵 なんはん ブロッコリーの煮物	豚肉と野菜の煮物 すまし汁(大根、人参)	豚肉	米	玉葱、人参、法蓮草、 ブロッコリー、コーン、 大根	しらす わかめ せんべい	ウエハース
31	金	🍷ハロウィン献立🍷 なんはん 煮奴	鶏肉とさつまいの煮物 スープ(青梗菜、玉葱)	鶏肉、豆腐	米 さつまい	キャベツ、人参、 青梗菜、玉葱	アンパンマン せんべい	南瓜の甘煮

法蓮草たっぷりキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ごたえ抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

ハロウィンって何?

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちやうちゃん(ハロウィンのカボチャ)は、もともとカブをくり抜いたちやうちゃんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。