

令和7年度 10月 予定献立表 小樽幼稚園

日	曜日	3歳未満児・以上児共通				午後のおやつ	
		主食	副食				
1	水	ロールパン	三食スープ	ポークチャップ	大根サラダ	お茶	焼きおにぎり
2	木	うどん	かしわうどん	さつま芋天ぷら	白菜コーン和え	牛乳	菓子
3	金	ごはん	八杯汁風	ビビンバ風	香り漬け 黄桃缶	牛乳	シュガートースト
4	土	ごはん	味噌汁(チンゲン菜)	チキン南蛮風	キャベツの中華サラダ	牛乳	菓子
6	月	ごはん	味噌汁(卵)	ジンギスカン	納豆和え	牛乳	十五夜蒸しパン
7	火	ラーメン	ちゃんぽん麺	ミートボール	オーロラサラダ	ぶどうジュース	菓子
8	水	ごはん	味噌汁(ごぼう)	のり塩チキン	中華風サラダ ふりかけ	牛乳	さつま芋スティック
9	木	ごはん	味噌汁(南瓜)	ほっけの竜田揚げ	おひたし グレープフルーツ	牛乳	菓子
10	金	食パン (いちごジャム)	コーンスープ	メンチカツ	ビーフンサラダ	ぶるぶるボンチ	
11	土	ごはん	味噌汁(キャベツ)	高野豆腐の卵とじ	ツナ和え	牛乳	菓子
13	月	スポーツの日					
14	火	ごはん	味噌汁(玉葱)	すり身揚げ	ジャーマンポテト のり佃煮	牛乳	菓子
15	水	スパゲティ	ミートスパゲティ	南瓜しゅうまい	大豆とひじきのサラダ	牛乳	ココアホットケーキ
16	木	ロールパン	春雨スープ	豆腐ハンバーグ	マカロニサラダ	ヨーグルト	菓子
17	金	ごはん	味噌汁(なめこ)	八宝菜	甘酢和え パイン缶	牛乳	いも団子
18	土	ごはん	味噌汁(さつま芋)	つくね甘辛煮	白菜おかか和え	牛乳	菓子
20	月	ごはん	味噌汁(大根)	和風ドライカレー	ほうれん草ナムル オレンジ	牛乳	揚げパン
21	火	ラーメン	味噌ラーメン	ぎょうざ	ポテトサラダ	牛乳	菓子
22	水	ごはん	豚汁	タラのサクサク揚げ	なめ苺和え ふりかけ	牛乳	豆腐ドーナツ
23	木	食パン	コーンシチュー	ベビーコロケ	スティック野菜	いちごゼリー	菓子
24	金	ごはん	味噌汁(厚揚げ)	焼きとり風	大根わかめサラダ パナナ	牛乳	南瓜蒸しパン
25	土	ごはん	味噌汁(もやし)	酢豚風	マセドアンサラダ	牛乳	菓子
27	月	ごはん	すまし汁	麻婆豆腐	ラーメンサラダ	牛乳	クラッカーサンド
28	火	ごはん	味噌汁(白菜)	チャプチェ風	胡麻酢和え のり佃煮	牛乳	菓子
29	水	ロールパン (イチゴジャム)	オニオンスープ	鮭ざんぎ	れんこんサラダ	牛乳	マドレーヌ
30	木	うどん	きつねうどん	厚焼き卵	白菜のりサラダ	牛乳	菓子
31	金	ごはん	ポークカレー	チキンナゲット	スパゲティサラダ 柿	パンブキン/ババロア	菓子

※3歳未満児には、昼食時に牛乳が付きます。

朝ごはんをしっかり食べよう！

☆朝ごはんしっかり食べているかな？

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。休んでいた脳やからだを目覚めさせる役割や1日の活動エネルギーを補給したり、生活リズムを整える役割があります。

☆朝ごはんをきちんと食べないと・・・

朝ごはんをきちんと食べないことが習慣化すると、低体温の状態がいつまでも続き、さまざまな能力低下の原因となります。

軽い空腹感があると、朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。
早寝早起きも大切ですね！



今年の十五夜は

10月6日



暑い夏も過ぎ、秋がだんだんと深まってきました。日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を十五夜と呼び、お団子や収穫物、秋の七草(萩・桔梗・葛・おみなえし・藤袴・すずき・なでしこ)などをお供えしてお月見をする風習があります。このころの月を「いちばんきれいな月」として眺めてきました。春の七草はお粥にして食べますが、秋の七草は見て楽しむのですね。

この機会に親子で夜空を眺めてみませんか？

予定献立表による摂取予定栄養量(10月分・月平均)

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
未 満 児	小樽幼稚園目標値	452	14.7～ 22.6	10.0～ 15.1	191	12未満
	摂取予定栄養量	479	16.2	17.2	263	2.2
以 上 児	小樽幼稚園目標値	542	17.6～ 27.1	12.0～ 18.1	247	1.5未満
	摂取予定栄養量	590	19.7	20.1	293	2.9