

今年度初めての果物
9日(木) 柿

食物アレルギーが心配される食品は医師に相談する等、給食の提供前にご家庭でご確認ください。除去食を行うには医師の指示が必要です。

2025年度

須坂市教育委員会 子ども課

日/曜	献立		おやつ	午後 午前 (3歳未満児)	給食材料(3色食品群)		
					きいろ 糖や力のもとになるもの	あか 体をくつるもとになるもの	みどり 体の潤いをよくするもの
1 /水	ごはん 牛乳	ひじきハンバーグ ごぼうサラダ さつまいものみそ汁 バナナ	ヨーグルト のり塩せんべい	じゃがいもでん粉/ごま(いり)/マヨネーズ/調味料(低加味)/ササゲ(塊根、皮むき、生)/のり塩せんべい	豚ひき肉(生)/干ひじき(鉄釜、乾)/油揚げ(生)/米みそ(淡色辛みそ)/元氣ヨーグルト	ササゲ(りん茎、生)/ごぼう(根、生)/にんじん(根、皮剥、生)/きゅうり(果実、生)/りょうとうもやし(生)/バナナ(生)	
2 /木	ごはん 牛乳	村山早生ごぼうのみそすき風煮物 ブロッコリーのごまマヨ和え わかめスープ りんご	米粉のさつま芋まんじゅう 牛乳	板こんにやく(精粉)/三温糖/調合油/ごま(いり)/マヨネーズ/調味料(低加味)/ジャガイロ(皮なし、生)/上新粉/ササゲ(塊根、皮つき、生)	豚大型種肉(脂身付、生)/焼き豆腐/米みそ(淡色辛みそ)/乾燥わかめ(葉干し)/調製豆乳/普通牛乳	にんじん(根、皮剥、生)/ごぼう(根、生)/ぶなしめじ(生)/ササゲ(りん茎、生)/はくさい(結球葉、生)/ブロッコリー(花序、生)/スイートコーン(缶詰、ホウレン草、生)/りんご(皮つき、生)	
3 /金	ごはん 牛乳	焼きそば 凍り豆腐含め煮 ほうれん草のすまし汁 ぶどう	サラダせんべい ジョア	中華めん(生)/大豆油/三温糖/せんべいサラダ味	豚大型種肉(脂身付、生)/凍り豆腐(乾)/かつお加工品(かつお節)/ジョア	にんじん(根、皮剥、生)/ササゲ(りん茎、生)/キャベツ(結球葉、生)/青ピーマン(果実、生)/乾しいたけ(乾)/おくら(葉、通年平均、生)/だいこん(根、皮むき、生)/にんじん(根、皮つき、生)/えのきたけ(生)/ぶどう(皮なし、生)	
6 /月	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き 粉豆腐の炒り煮 ほうれん草みそ汁 梨	さつま芋見団子 牛乳	調合油/三温糖/ジャガイロ(皮なし、生)/白玉粉/上新粉/ササゲ(塊根、皮むき、生)	しろさけ(生)/凍り豆腐(乾)/鶏若鶏肉もも(皮付、生)/米みそ(淡色辛みそ)/きな粉(全粒大豆、青大豆)/普通牛乳	にんじん(根、皮剥、生)/乾しいたけ(乾)/ササゲ(りん茎、生)/キャベツ(結球葉、生)/おくら(葉、通年平均、生)/だいこん(根、皮むき、生)/日本なし(生)	
7 /火	ごはん 牛乳	揚げだし豆腐 ツナサラダ 里芋のみそ汁 オレンジ	こねつけ 牛乳	じゃがいもでん粉/大豆油/三温糖/さといも(球茎、生)/水稲穀粒(精白米、加糖米)/調合油	焼き豆腐/かつお加工品(かつお節)/マヨネーズ(缶詰・水煮・フルーティ)/米みそ(淡色辛みそ)/普通牛乳	だいこん(根、皮むき、生)/しょうが(根茎、生)/根深ねぎ(葉、軟白、生)/キャベツ(結球葉、生)/きゅうり(果実、生)/こまつな(葉、生)/にんじん(根、皮剥、生)/パプリカ(缶詰・生)	
8 /水	ごはん 牛乳	手作りカレー ミックス漬け りんご	のり塩せんべい りんごジュース	調合油/ジャガイロ(皮なし、生)/有塩バター/中力粉(1等)/ごま(いり)/のり塩せんべい	豚大型種肉(脂身付、生)/普通牛乳	にんにく(りん茎、生)/しょうが(根茎、生)/ササゲ(りん茎、生)/にんじん(根、皮剥、生)/キャベツ(結球葉、生)/だいこん(福神漬)/らっきょう(甘酢漬)/きゅうり(果実、生)/りんご(皮つき、生)/りんご(濃縮還元ジュース)	
9 /木	ごはん 牛乳	南国風照り焼きチキン かぼちゃのごま煮 ぼかぼか具だくさん汁 柿	芋ようかん 牛乳	三温糖/ごま(いり)/じゃがいもでん粉/ササゲ(塊根、皮むき、生)	鶏若鶏肉もも(皮付、生)/粉寒天/普通牛乳	パインアップル(缶詰)/しょうが(根茎、生)/茎にんにく(花茎、生)/西洋かぼちゃ(果実、生)/えのきたけ(生)/ぶなしめじ(生)/にんじん(根、皮剥、生)/こまつな(葉、生)/根深ねぎ(葉、軟白、生)/だいこん(根、皮むき、生)/甘がき(生)	
10 /金	ごはん 牛乳	みそラーメン レバー甘辛煮 きざみのりサラダ りんご	揚げごぼう 牛乳	中華めん(生)/三温糖/ごま(いり)/ごま油/じゃがいもでん粉/大豆油	豚大型種肉(脂身付、生)/乾燥わかめ(葉干し)/米みそ(淡色辛みそ)/豚肝臓(生)/焼きのり/普通牛乳	りょうとうもやし(生)/根深ねぎ(葉、軟白、生)/スイートコーン(缶詰、ホウレン草、生)/にんじん(根、皮剥、生)/キャベツ(結球葉、生)/しょうが(根茎、生)/ブロッコリー(花序、生)/カリフラワー(花序、生)/りんご(皮つき、生)/ごぼう(根、生)	
14 /火	ごはん 牛乳	鯖の香味焼き キャベツの即席漬け 大根のみそ汁 柿	きな粉揚げパン 牛乳	ごま(いり)/ロールパン/大豆油/三温糖	まさば(生)/米みそ(淡色辛みそ)/きな粉(全粒大豆、青大豆)/普通牛乳	しょうが(根茎、生)/根深ねぎ(葉、軟白、生)/キャベツ(結球葉、生)/おくら(葉、通年平均、油炒)/にんじん(根、皮剥、生)/レモン(果汁、生)/はくさい(結球葉、生)/ササゲ(りん茎、生)/だいこん(根、皮むき、生)/甘がき(生)	
15 /水	ごはん 牛乳	米粉のパンフキンシチュー ひじきときゅうりのマリネ ツナふりかけ バナナ	ハロウィンクッキー 麦茶	調合油/ジャガイロ(皮なし、生)/上新粉/ごま(いり)/三温糖/中力粉(1等)	豚大型種肉(脂身付、生)/調製豆乳/干ひじき(鉄釜、乾)/マヨネーズ(缶詰・油漬・フルーティ)/かつお加工品(かつお節)	西洋かぼちゃ(果実、生)/ササゲ(りん茎、生)/にんじん(根、皮剥、生)/ぶなしめじ(生)/きゅうり(果実、生)/スイートコーン(缶詰、ホウレン草、生)/バナナ(生)	
16 /木	ごはん 牛乳	村山早生ごぼうのみそすき風煮物 ブロッコリーのごまマヨ和え わかめスープ りんご	米粉のさつま芋まんじゅう 牛乳	板こんにやく(精粉)/三温糖/調合油/ごま(いり)/マヨネーズ/調味料(低加味)/ジャガイロ(皮なし、生)/上新粉/ササゲ(塊根、皮つき、生)	豚大型種肉(脂身付、生)/焼き豆腐/米みそ(淡色辛みそ)/乾燥わかめ(葉干し)/調製豆乳/普通牛乳	にんじん(根、皮剥、生)/ごぼう(根、生)/ぶなしめじ(生)/ササゲ(りん茎、生)/はくさい(結球葉、生)/ブロッコリー(花序、生)/スイートコーン(缶詰、ホウレン草、生)/りんご(皮つき、生)	
17 /金	ごはん 牛乳	焼きそば 凍り豆腐含め煮 ほうれん草のすまし汁 ぶどう	ヨーグルト和え おかき	中華めん(生)/大豆油/三温糖/おかき	豚大型種肉(脂身付、生)/凍り豆腐(乾)/かつお加工品(かつお節)/ヨーグルト(全脂無糖)	にんじん(根、皮剥、生)/ササゲ(りん茎、生)/キャベツ(結球葉、生)/青ピーマン(果実、生)/乾しいたけ(乾)/おくら(葉、通年平均、生)/だいこん(根、皮むき、生)/えのきたけ(生)/ぶどう(皮なし、生)/バナナ(生)/温州蜜柑(缶詰、果肉)/パインアップル(缶詰)/ササゲ(塊根、皮むき、生)	
20 /月	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き 粉豆腐の炒り煮 ほうれん草みそ汁 梨	ごま団子 牛乳	調合油/三温糖/ジャガイロ(皮なし、生)/上新粉/白玉粉/ごま(いり)	しろさけ(生)/凍り豆腐(乾)/鶏若鶏肉もも(皮付、生)/米みそ(淡色辛みそ)/普通牛乳	にんじん(根、皮剥、生)/乾しいたけ(乾)/ササゲ(りん茎、生)/キャベツ(結球葉、生)/おくら(葉、通年平均、生)/だいこん(根、皮むき、生)/日本なし(生)	

※保育園の行事等で変更することがありますので、予めご了承ください。(月齢、年齢等により献立の一部が変更になることもあります。)

【裏面に続く→】

※サンプルの日は、降園時間に保育園給食(お昼・おやつ)の「サンプル展示」を行いますので、ぜひご覧ください。(サンプルは食べられません。ケースには手を触れないでください。)

給食のサンプル展示は、料理の組み合わせ・調理法・食事量などを毎日の食事作りの参考としていただくよう実施しています。

また、保育園で食べたものについてご家庭でも話題となるよう、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。

日/曜	献立		おやつ	午後		給食材料(3色食品群)		
				午前 (3歳未満児)	きいろ 穀や力のもとになるもの	あか 体をづくるもとになるもの	みどり 体の調子をよくするもの	
サンプル	21 火	ごはん 牛乳	揚げだし豆腐 ツナサラダ 里芋のみそ汁 オレンジ	こねつけ 牛乳	じゃがいもでん粉／大豆油／三温糖／さといも(球莖、生)／水稻穀粒(精白米、刈秈米)／調合油	焼き豆腐／かつお加工品(かつお節)／マロ(缶詰・水煮・フレーク・ライト)／米みそ(淡色辛みそ)／普通牛乳	だいこん(根、皮むき、生)／しょうが(根莖、生)／根深ねぎ(葉、軟白、生)／キャベツ(結球葉、生)／きゅうり(果実、生)／こまつな(葉、生)／にんじん(根、皮剥、生)／パセリ(ハーブ)／アスパラガス(生)	
	22 水	ごはん 牛乳	手作りカレー ミックス漬け りんご	ココア豆乳ゼリー おかき	調合油／ジャガイモ(皮なし、生)／有塩バター／中力粉(1等)／ごま(いり)／三温糖／おかき	豚大型種肉(脂身付、生)／普通牛乳／調製豆乳／粉寒天	にんにく(りん茎、生)／しょうが(根莖、生)／マツタケ(りん茎、生)／にんじん(根、皮剥、生)／キャベツ(結球葉、生)／だいこん(福神漬)／らっきょう(甘酢漬)／きゅうり(果実、生)／りんご(皮つき、生)	
	23 木	ごはん 牛乳	南国風照り焼きチキン かぼちゃのごま煮 ぼかぼか具だくさん汁 柿	芋ようかん 牛乳	三温糖／ごま(いり)／じゃがいもでん粉／マツタケ(塊根、皮むき、生)	鶏若鶏肉もも(皮付、生)／粉寒天／普通牛乳	パインアップル(缶詰)／しょうが(根莖、生)／茎にんにく(花茎、生)／西洋かぼちゃ(果実、生)／えのきたけ(生)／ぶなしめじ(生)／にんじん(根、皮剥、生)／こまつな(葉、生)／根深ねぎ(葉、軟白、生)／だいこん(根、皮むき、生)／甘がき(生)	
	24 金	ごはん 牛乳	みそラーメン レバー甘辛煮 きざみのりサラダ りんご	揚げごぼう 牛乳	中華めん(生)／三温糖／ごま(いり)／ごま油／じゃがいもでん粉／大豆油	豚大型種肉(脂身付、生)／乾燥わかめ(素干し)／米みそ(淡色辛みそ)／豚肝臓(生)／焼きのり／普通牛乳	りょくとうもやし(生)／根深ねぎ(葉、軟白、生)／スイートポ(缶詰、お砂糖・お酢)／にんじん(根、皮剥、生)／キャベツ(結球葉、生)／しょうが(根莖、生)／ブロッコリー(花序、生)／カリフラワー(花序、生)／りんご(皮つき、生)／ごぼう(根、生)	
	27 月	ごはん 牛乳	ひじきハンバーグ ごぼうサラダ さつまいもの味噌汁 バナナ	栗おこわおにぎり 牛乳	じゃがいもでん粉／ごま(いり)／マツタケ(塊根、皮むき、生)／水稻穀粒(精白米、刈秈米)／水稻穀粒(精白米、刈秈米)／日本でん(甘露煮)	豚ひき肉(生)／干ひじき(鉄釜、乾)／油揚げ(生)／米みそ(淡色辛みそ)／普通牛乳	マツタケ(りん茎、生)／ごぼう(根、生)／にんじん(根、皮剥、生)／きゅうり(果実、生)／りょくとうもやし(生)／バナナ(生)	
	28 火	ごはん 牛乳	鯖の香味焼き キャベツの即席漬け 大根のみそ汁 柿	きな粉揚げパン 牛乳	ごま(いり)／ロールパン／大豆油／三温糖	まさば(生)／米みそ(淡色辛みそ)／きな粉(全粒大豆、青大豆)／普通牛乳	しょうが(根莖、生)／根深ねぎ(葉、軟白、生)／キャベツ(結球葉、生)／パセリ(ハーブ)／菜・通年平均・油炒)／にんじん(根、皮剥、生)／レモン(果汁、生)／はくさい(結球葉、生)／マツタケ(りん茎、生)／だいこん(根、皮むき、生)／甘がき(生)	
29 水	ごはん 牛乳	米粉のパンフキンシチュー ひじきときゅうりのマリネ ツナふりかけ バナナ	ハロウィンクッキー 麦茶	調合油／ジャガイモ(皮なし、生)／上新粉(ごま(いり)／三温糖／中力粉(1等)	豚大型種肉(脂身付、生)／調製豆乳／干ひじき(鉄釜、乾)／マロ(缶詰・油漬・フレーク・ライト)／かつお加工品(かつお節)	西洋かぼちゃ(果実、生)／マツタケ(りん茎、生)／にんじん(根、皮剥、生)／ぶなしめじ(生)／きゅうり(果実、生)／スイートポ(缶詰、お砂糖・お酢)／バナナ(生)		
30 木	ごはん 牛乳	みそすき風煮物 ブロッコリーのごまマヨ和え わかめスープ りんご	米粉のさつま芋まんじゅう 牛乳	板こんにゃく(精粉)／三温糖／調合油／ごま(いり)／マツタケ(塊根、皮むき、生)／上新粉／マツタケ(塊根、皮つき、生)	豚大型種肉(脂身付、生)／焼き豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／乾燥わかめ(素干し)／調製豆乳／普通牛乳	にんじん(根、皮剥、生)／ごぼう(根、生)／ぶなしめじ(生)／マツタケ(りん茎、生)／はくさい(結球葉、生)／ブロッコリー(花序、生)／スイートポ(缶詰、お砂糖・お酢)／根深ねぎ(葉、軟白、生)／りんご(皮つき、生)		
31 金	ごはん 牛乳	焼きそば 凍り豆腐含め煮 ほうれん草のすまし汁 梨	サラダせんべい ぶどうとりんごジュース	中華めん(生)／大豆油／三温糖／せんべいサラダ味／ぶどうとりんごジュース	豚大型種肉(脂身付、生)／凍り豆腐(乾)／かつお加工品(かつお節)	にんじん(根、皮剥、生)／マツタケ(りん茎、生)／キャベツ(結球葉、生)／青ピーマン(果実、生)／乾しいたけ(乾)／パセリ(ハーブ)／菜・通年平均・生)／だいこん(根、皮むき、生)／にんじん(根、皮つき、生)／えのきたけ(生)／日本なし(生)		

※14日・28日はさんまの価格が安定している場合には「鯖の香味焼き」の代わりに「さんまの甘露煮」を提供します。

10月の行事食は『栗おこわ』です。栗おこわは食べやすいおにぎりにして、おやつに提供します。

須坂の伝統野菜「村山早生ごぼう」

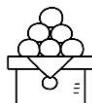
太くてやわらかく、ほのかな甘みがあります。アクが少なく生でも食べられるそうです。

保育園ではよく噛んで食べられるように「みぞすき風煮物」で提供します。

お月見 旧暦で8月15日の月を「十五夜」「中秋の名月」といいます。この時期は空気が澄んでいて最も美しい満月を見ることができるため、平安時代から月を見ながら宴会を催す風習がありました。今年の中秋の名月は10月6日です。

おだんごを食べる時は ”窒息事故に注意”

食べやすい大きさにして、ゆっくりよく噛んで飲み込むように伝えます。窒息の危険があるので、食べている間は遊んだり、歩いたりしないように注意して、目を離さないようにします。噛む力には個人差があります。特に3歳未満児や噛む力が弱いお子さんには、無理に与えないようにしましょう。



さつま芋月見団子

材料 4人分

白玉粉 40g
上新粉 40g
さつま芋 40g
きな粉 大さじ2強

水 大さじ2弱
熱湯 大さじ2強
砂糖 大さじ1弱
塩 少々

作り方

- 1 上新粉は熱湯でこねる。白玉粉は水でよくこねる。
- 2 さつま芋は茹でてつぶしておく。
- 3 1とつぶしたさつま芋を合わせてよくこね、団子に丸めて茹でる。
- 4 3を冷水にとり、きな粉、砂糖、塩を混ぜたものをまぶす。



☆10月の給食平均栄養量☆										
	年 齢	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	V. A μg RE	V. B1 mg	V. B2 mg	V. C mg
目標量	1～2	514	21.2	14.3	213	2.0	188	0.20	0.30	18
	3～5	418	20.9	16.8	256	2.3	225	0.21	0.35	18
平均栄養量	1～2	559	22.6	18.3	333	2.2	377	0.29	0.41	19
	3～5	418	20.8	17.5	266	2.4	423	0.29	0.34	19

3歳以上児の主食は、お弁当箱に詰め、家庭から持参してください。

給食はご飯に合うように献立をたてていますので、“ご飯”の持参をおすすめします。
ご飯は当日の朝に炊いたものを、清潔な容器に詰めてご持参ください。

ご飯は腹持ちがよく、間食の摂りすぎを防ぐことにつながり、食事のリズムが作りやすく、好き嫌いをなくすことにつながります。
※ご都合によりパンを持参する場合は、食パン(6枚切り1枚)またはロールパン(小2個)程度

