



2025年10月ランチメニュー



今月の栄養量
エネルギー：555kcal
たんぱく質：20.8g
脂質：17.2g
食塩相当量：1.6g

旬の食材
・きのこ
・柿
・梨



「おぼけのてんぷら」作/絵：せなけいこ ポプラ社



～「和ごはん」を
取り入れよう～

からだにやさしい
「和食」中心の食事を
提供しています。

農林水産省
国民食育プロジェクト

なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
みらいの給食週間 10/20~10/24 子どもたちに「食」を通じてSDGsを知ってもらい お家でも話題にして楽しんでもらえる 一週間になっています。					
★各クラス「クラス懇談会」日程 クラスだよりで必ずご確認ください！！					
6	7	8	9	10	11
白身魚のコーンマヨ焼き ツナサラダ じゃが芋とわかめのスープ レーズンケーキ 牛乳	麦ごはん 肉野菜炒め ほうれん草のごま和え うす揚げと玉葱の味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳	☆食育：きのこ☆ きつねうどん 焼きかぼちゃ もやしの和え物 きのこ入り炊き込みおにぎり 牛乳	避難訓練 豚肉のカレー風味炒め グリーンサラダ コーンとほうれん草のスープ クッキー 牛乳	体育遊び ☆ものがたりメニュー☆ めがねの天ぷら ブロッコリーのごま和え もやしと小松菜の味噌汁 パインヨーグルトとウエハース お茶	ひじきスパゲティ 貝だくさん味噌汁 マリー 牛乳
13	14	15	16	17	18
☆スポーツの日☆ 	麦ごはん 白身魚の味噌煮 いんげんのおかか和え 麩とわかめのすまし汁 しそふりかけおにぎり 牛乳	3歳児遠足(雨天中止) アマランサスごはん 鶏肉の照り焼き ひじき煮 大根とほうれん草の味噌汁 りんごゼリーとばかうけ 牛乳	5歳児交流 豚肉と厚揚げのしぐれ煮 バター醤油ポテト 白菜と人参の味噌汁 にゅうめん 牛乳	キッドピクス 麦ごはん 納豆かき揚げ 小松菜の塩麴和え 麩とえのきの味噌汁 プリンと梨(完了：梨のコンポート) 牛乳	そぼろ丼 貝だくさん味噌汁 雪の宿 牛乳
20	21	22	23	24	25
●みらいのお肉 ヤンニョム風大豆ミート 小松菜のナムル わかめスープ 野菜ジュースゼリーとハッピーターン 牛乳	☆4.5歳児遠足☆ 麦ごはん 鶏肉の味噌焼き 高野豆腐煮 かき玉汁 おにぎりと食べる煮干し 牛乳	わかめとキャベツのスープ ピーチシャークのラビゴットソース 海藻サラダ 小松菜と豆腐のスープ すじ青のりじゃこマヨトースト 牛乳	●フェアトレード ●レインフォレスト・アライ アンス認証 担々麺 ブロッコリーの中華和え パイン缶 バナナケーキ 牛乳	●山・海・農地のつながり 麦ごはん かなたくんのどやさ！魚フライ 白菜の塩麴和え 玉葱としめじの味噌汁 お米のジェラートとばりんこ お茶	スパゲティナポリタン 貝だくさんスープ 源氏パイ 牛乳
27	28	29	30	31	
●地産地消 かやくごはん お好み焼き風玉子焼き いんげんの和え物 麩とほうれん草のすまし汁 茶の葉おむすび 牛乳	ハヤシライス 花野菜サラダ パイン缶 豆乳きな粉餅 牛乳	体育遊び(5/9分) 麻婆丼 ほうれん草のナムル 春雨スープ 黒糖蒸しパン 牛乳	ひじきチャーハン いんげんのマヨ和え もやしと小松菜のスープ ジャムサンド 牛乳	キッドピクス(5/2分) ☆ハロウィン☆ パンプキンシチュー コールスローサラダ 黄桃缶 かぼちゃプリン 牛乳	 とほお 京都府京丹後市の 『てんとおむしばたけ』 からオーガニックの ごぼうが届きます！ 10月の給食で 登場するよ！



みらいの給食週間 10/20.10/22~10/27



OTPC OKSW