

令和7年10月 幼稚園給食献立表

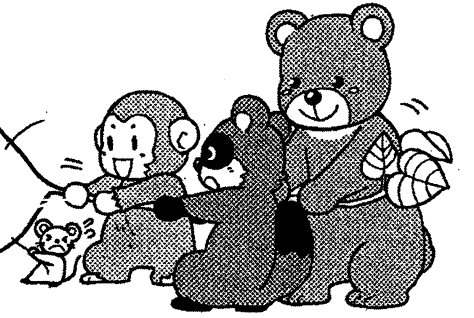
清須市学校給食センター

日	曜	献立名		血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
1	水	中華めん 牛乳	しょうゆラーメン しゅうまい 甘酢和え オレンジ	牛乳 焼豚 ポークしゅうまい チキン水煮 こんぶ	中華めん さとう	にんじん メンマ とうもろこし キャベツ もやし ねぎ だいこん はくさい きゅうり オレンジ
2	木	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが炒め 吉野汁 ゆかり和え	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 さとう かたくり粉	しょうが たまねぎ いんげん たけのこ にんじん 干しいたけ だいこん こまつな はくさい きゅうり もやし 赤しそ粉
3	金	ごはん 牛乳	和風炒り豆腐包み焼き 豚汁 おかか和え	牛乳 豚肉 油揚げ 和風炒り豆腐包み焼き みそ かつお節	米 さといも さとう	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう にんじん
6	月	ごはん 牛乳	さんま甘露煮 のっぺい汁 浅漬け	牛乳 鶏肉 豆腐 さんま甘露煮 かまぼこ	米 さといも かたくり粉	はくさい ねぎ だいこん きゅうり にんじん
7	火	米粉入りパン 牛乳	焼きそば 鶏肉の照り焼き サイダーゼリー和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり 鶏肉	米粉入りパン 焼きそばめん さとう サラダ油 ゼリー	にんじん キャベツ レモン りんご パイン 黄桃
8	水	ごはん 牛乳	ハヤシライス オムレツ フレンチサラダ	牛乳 豚肉 ブレーンオムレツ チキン水煮	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ サラダ油 さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ きゅうり とうもろこし
9	木	ごはん 牛乳	春巻き わかめスープ 中華和え	牛乳 春巻き 鶏肉 豆腐 わかめ ハム	米 揚げ油 さとう ごま油	はくさい えのきたけ にら とうもろこし きゅうり チンゲンサイ もやし
10	金	ごはん 牛乳	ツナそぼろ丼 呉汁 お浸し	牛乳 まぐろフレーク 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 さとう	たまねぎ にんじん いんげん とうもろこし ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ はくさい もやし ほうれんそう
15	水	ごはん 牛乳	鶏肉の唐揚げ 沢煮わん しそひじき和え	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ ひじき	米 かたくり粉 揚げ油 キヌア	にんにく しょうが だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば こまつな キャベツ もやし しその実
16	木	ごはん 牛乳	中華飯 春雨スープ フルーツゼリー和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 焼豚	米 ごま油 かたくり粉 はるさめ ゼリー	たけのこ キャベツ にんじん もやし 干しいたけ しょうが にんにく はくさい たまねぎ にら とうもろこし いちご みかん パイン 黄桃
17	金	ブルーベリーパン 牛乳	ハムステーキ コーンスープ グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 ポロニアステーキ	ブルーベリーパン 米粉ホワイトルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ
20	月	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 華風スープ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ はくさい チンゲンサイ とうもろこし もやし だいこん きゅうり
21	火	ごはん 牛乳	メバル紅葉焼き さつま汁 新香和え	牛乳 豚肉 豆腐 メバル紅葉漬け みそ	米 さつまいも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬け
23	木	ハニーロール 牛乳	ツナサンド ミネストローネスープ ポテトソテー	牛乳 まぐろフレーク 鶏肉 大豆 ウインナー	ハニーロール さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも サラダ油	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ トマト ブロッコリー とうもろこし
24	金	ごはん 牛乳	ごぼう入りつくね 五目汁 ごま和え	牛乳 ごぼう入りつくね 豚肉 豆腐 油揚げ かまぼこ	米 さとう ごま	だいこん にんじん ねぎ キャベツ もやし こまつな
27	月	ごはん 牛乳	ビビンバ きのこスープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 牛肉 鶏肉 豆乳	米 さとう ごま油 ゼリー	にんにく しょうが にんじん だいこん もやし ほうれんそう はくさい たまねぎ えのきたけ しめじ ねぎ 干しいたけ みかん パイン 黄桃
28	火	ごはん 牛乳	カレーライス ポイルウインナー コーンサラダ	牛乳 豚肉 ポークスキムレスウインナー	米 じゃがいも 米粉カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし キャベツ きゅうり みずな
29	水	白玉うどん 牛乳	あんかけうどん 大学芋 青菜和え	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ	白玉うどん かたくり粉 揚げ油 さつまいも さとう	にんじん はくさい 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし こまつな 広島菜 京菜 大根葉
30	木	ごはん 牛乳	五目ごはん いわし梅煮 白みそ汁	牛乳 鶏肉 いわし梅煮 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 さとう サラダ油 じゃがいも	ごぼう たけのこ にんじん いんげん たまねぎ ねぎ
31	金	ごはん 牛乳	ハンバーグケチャップソース パンプキンスープ イタリアンサラダ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	米 さとう 米粉ホワイトルウ ドレッシング	かぼちゃ たまねぎ パセリ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

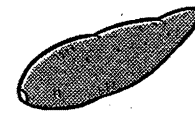
秋を感じる味覚 「いも」



秋は実りの季節です。暑さもやわらぎ、食欲もぐんと増してきます。

秋においしくなるいも類。10月の給食では「大学芋」「さつま汁」にてさつまいもを、「のっぺい汁」「豚汁」にてさといもを、「カレーライス」「ポテトソテー」にてじゃがいもを使用します。ご家庭でも秋の味覚を楽しんでください。

《さつまいも》



さつまいもは根が膨らんだものです。糖質

がいもの中でも特に多く含まれ、ビタミンCも豊富です。ふかしいも、大学いも、天ぷら、スイートポテトなどで食べられます。

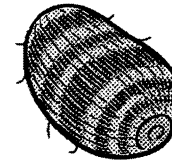
《じゃがいも》



じゃがいもは地下茎が膨らんだものです。糖質や

カリウム、ビタミンCが豊富です。また、食物繊維が実はさつまいもよりも多いのも特徴です。コロッケや肉じゃが、スープなどで食べられます。

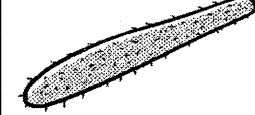
《さといも》



さといもは地下茎がふくらんだものです。水分が多く、

カリウムも豊富に含まれています。特有のぬめりがあるのが特徴です。煮物やコロッケなどで食べられます。

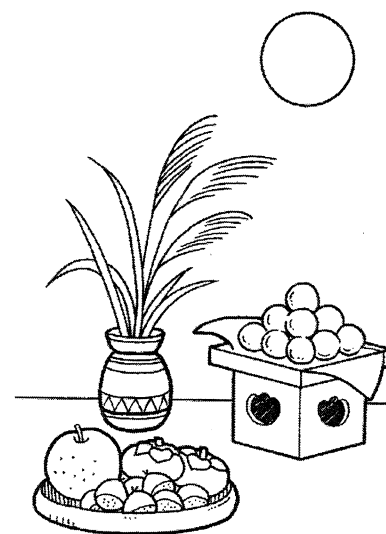
《ながいも》



ながいもは担根体

(根と茎の中間の性質を持つ部分)が膨らんだものです。糖質やカリウムが豊富ですが、食物繊維はあまり多くありません。生で食べることができ、とろろや漬物などで食べられます。

お月見



お月見とは月の満ち欠けが農作業の大きな指標にしていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。