



の献立表

令和7年9月30日発行 鳥海保育園

～給食目標～

旬の野菜や魚、果物のおいしさを知る。

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



日	曜日	献立	備考
1	水	南瓜コロッケ・温野菜・りんご・豚汁	
2	木	ひじきだんご甘辛煮・切り干し大根煮・バナナ・わかめスープ	
3	金	～運動会～ ごほうびのおやつがあります。お楽しみに！	運動会
4	土	かきたまうどん・フルーツ	
6	月	豚肉のチャプチェ・大根サラダ・スープ・梨	
7	火	鶏唐と南瓜の甘辛和え・マカロニサラダ・みそ汁・オレンジ	カミカミデー・フランスパン
8	水	エビフライ・ナポリタン・ウインナー・卵焼き・ポテトサラダ・りんご	おにぎりデー
9	木	焼き魚・ひじきの炒り煮・ゼリー・南瓜汁	
10	金	秋野菜カレー・福神漬け・ブロッコリーのごま酢和え・バナナ	手作りおやつ・パンプキンパイ
11	土	五目うどん・フルーツ	
14	火	卵ロールパン・ナポリタン・チキンバー・ブロッコリー・パイナップル・春雨スープ	
15	水	親子煮・南瓜天ぷら・りんご・みそ汁	
16	木	鯖の和風カレー煮・大根そぼろ煮・オレンジ・卵スープ	
17	金	南瓜シチュー・もやしのナムル・チキンナゲット・バナナ	
18	土	きのこうどん・フルーツ	
20	月	煮込みハンバーグ・ポテトサラダ・オレンジ・スープ	
21	火	肉豆腐・大学ポテト・りんご・みそ汁	
22	水	白身魚フライ・野菜のごま和え・柿・すまし汁	
23	木	五目うどん・野菜のかき揚げ・温野菜・ゼリー	手作りおやつ・りんごケーキ
24	金	ハヤシカレー・福神漬け・切り干しサラダ・バナナ	
25	土	きつねうどん・フルーツ	
27	月	カレー肉じゃが煮・ちくわの磯辺揚げ・オレンジ・みそ汁	ごはんの いない日 ・14日 卵ロールパン ・23日 五目うどん
28	火	チキンカツ・スパゲティサラダ・ブロッコリー・りんご・かき卵汁	
29	水	炒り鶏・じゃがもち・柿・みそ汁	
30	木	クリームシチュー・春雨サラダ・ミートボール・りんご	
31	金	ハンバーグ・南瓜サラダ・バナナ・スープ	

～さつま芋～

今が旬のさつま芋には、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれ、しかもさつま芋のビタミンCは加熱しても壊れにくいという特徴があります。60度前後で長時間加熱するとさらに甘みが増すので、ゆっくり加熱するのがおすすめです。保育園でも今月芋掘りがあるので、どんなお芋が採れるか楽しみです。

《食物繊維》

食物繊維は、おなかの調子を整える栄養素です。腸内環境を整え、便通をよくしてくれます。血糖値の急上昇を抑え、おだやかにしてくれる働きもあります。豆類、きのこ類、さつま芋、こんにゃくなどに多く含まれていますが、幼児では噛みきれないものもありますので、注意が必要です。きのこ類は小さく切って、こんにゃくはしらたきを短く切るとよいでしょう。

