



10月こんだてひょう

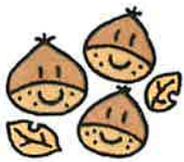


(都合により献立が変更になる場合があります)

令和7年10月 認定こども園 ゆだ

日	曜日	3歳未満児朝のおやつ	メニュー	材料	午後のおやつ	おやつ	
1	水	牛乳 かし	ゆかりごはん 里芋の煮物 豆腐いり松風焼 納豆和え 心のすまし汁	米 ゆかり/里芋 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 豆腐 鶏挽肉 玉葱 米粉フレーク みそ 砂糖 しょうゆ 人参 キャベツ ほうれん草 豚肉 ロースハム 砂糖 しょうゆ/人参 わかめ えのきたけ 豆腐 かつお節 しょうゆ	果物 かえりちりめん かし 牛乳	ぶどう かえりちりめん かし 牛乳	
2 16	木	100%ジュース かし	パン 魚のカレー粉焼き 和風サラダ ビーンズスープ	テーブルロール/鮭 白ワイン 塩 こしょう カレーパウダー パン粉 人参 玉葱 ごぼう きゅうり ひじき かにかまフレーク ごま りんご酢 砂糖 しょうゆ 玉葱 キャベツ じゃが芋 人参 セロリ いんげん豆 水菜大根 ビーンズミックス コンソメ	果物 かし 牛乳	梨 かし 牛乳	
3	金	牛乳 かし	わかめごはん 筑前煮 春雨のあえもの けんちん汁	米 炊き込みわかめ/人参 ごぼう れんこん 鶏ももこま切 こんにゃく 里芋 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 春雨 人参 きゅうり ロースハム りんご酢 砂糖 しょうゆ 豆腐 人参 玉葱 大根 ごぼう じゃが芋 いりこ しょうゆ	ヨーグルト 果物 かし	ヨーグルト バナナ かし	
4	土		運動会				
6	月	牛乳 かし	～お月見～ 食育の日 くりごはん さんまの竜田あげ 果物 梨酢あえ みそ汁 お茶	米 くり 塩/さんま 酒 みりん しょうゆ しょうが 片栗粉 米油/りんご 梨 きゅうり 人参 酢 砂糖 しょうゆ/白米 人参 里芋 大根 厚揚げ 生鮭 いりこ みそ/ほうじ茶	牛乳 ゼリー かし	バック牛乳 お月見ゼリー かし	
7	火	牛乳 かし	～空弁当の日～ おむすび 鶏肉のてりやき かぼちゃの甘煮 ごぼうのきんぴら ごまあえ 果物(みかん)	米 菜めしの素/鶏もも肉 酒 みりん しょうが しょうゆ/かぼちゃ 酒 みりん 砂糖 しょうゆ ごぼう 人参 こんにゃく 酒 みりん しょうゆ/人参 キャベツ ほうれん草 ごま 砂糖 しょうゆ/みかん	ミニパン 牛乳	ミニアンパン バック牛乳	
8 22	水	ヨーグルト かし	パン ポテトサラダ 豆腐のハンバーグ 22日きのこソース 春雨スープ	コッパパン/じゃが芋 きゅうり 人参 シーチキン 卵 マヨネーズ 塩 豆腐 合挽肉 玉葱 米粉フレーク ケチャップ/22日 人参 えのきたけ しめじ しめじ 酒 しょうゆ 人参 キャベツ 玉葱 干しいたけ もやし 白菜 春雨 コンソメ	果物 昆布 かし 牛乳	梨 昆布 かし 牛乳	
9 23	木	牛乳 かし	しろごはん 高野豆腐の含め煮 魚のみぞれ煮 キャベツの塩昆布あえ 玉葱のみそ汁	米/高野豆腐 白身魚・青魚 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 大根 しょうが/キャベツ 人参 きゅうり 塩昆布 昆布茶 玉葱 人参 わかめ 豆腐 里芋 いりこ みそ	果物 かし 牛乳	りんご かし 牛乳	
10 24	金	牛乳 かし	パン マカロニサラダ 10日豚肉のマーマレード焼き 24日鶏肉のトマト煮込み キャベツのスープ	ミニクワッサン/マカロニ 人参 きゅうり キャベツ シーチキン 卵 マヨネーズ 10日豚ひれ肉 マーマレードジャム しょうゆ/24日鶏むね肉 塩 こしょう 米酢 玉葱 トマトピューレ ケチャップ じゃが芋 キャベツ 人参 玉葱 もやし コーン缶(クリーム) コンソメ	バックジュース 果物 かし	オレンジジュース バナナ かし	
11 25	土	牛乳 かし	肉うどん いそべポテト 野菜のおかかあえ 果物	うどん 牛こま切 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 人参 玉葱 いりこ しょうゆ じゃが芋 青のり 塩 人参 キャベツ きゅうり ほうれん草 かつを節 砂糖 しょうゆ/梨	かし 牛乳	かし 牛乳	
14 28	火	牛乳 かし かえりちりめん	パン チキンサラダ とうがんと豆腐のスープ 14日じゃが芋とベーコンのコーンクリーム焼き 28日じゃが芋のそぼろ煮	コッパパン/キャベツ きゅうり 人参 コーン(缶) 鶏ささみほくしほ 青じそドレッシング/塩昆布 豆腐 えのきたけ いりこ しょうゆ じゃが芋 ベーコン 豚/アヒカ ピーマン コーン缶(クリーム) 塩 じゃが芋 人参 玉葱 合挽肉 グリンピース 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	果物 かし 牛乳	オレンジ かし 牛乳	
15 29	水	牛乳 かし	カレーライス 15日ひじきと大豆の煮物 うずら煮豆 りんごいりコールスロー 29日ポークビーンズ スティックきゅうり ししゃも 果物	米 じゃが芋 玉葱 人参 牛こま切 グリンピース カレールウ ひじき 人参 玉葱 こんにゃく 水菜大豆 しょうゆ/うずら豆 砂糖 豆/キャベツ きゅうり りんご コーン(缶) マヨネーズ 水菜大豆 人参 玉葱 豚こま切 ケチャップ/きゅうり 塩/ししゃも/バナナ	果物 かし 牛乳	15日/バナナ 29日/りんご かし 牛乳	
17	金	牛乳 かし	～お芋パーティー～ お楽しみメニュー 畑で収穫したさつま芋で、何ができるかな?お楽しみ!		果物 かし 牛乳	りんご かし 牛乳	
18	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ 粉ふき芋 キャベツのしらすあえ 果物	スパゲティ 人参 ベーコン しめじ えのきたけ 玉葱 ほうれん草 コンソメ じゃが芋 塩 キャベツ 人参 きゅうり しらす干し 砂糖 しょうゆ/オレンジ	かし 牛乳	かし 牛乳	
20	月	牛乳 かし	パン ちくわのいそべ揚げ 厚揚げの煮物 ドレッシングサラダ かぼちゃスープ	テーブルロール/ちくわ 青のり 塩 砂糖 卵 小麦粉 こめ油 厚揚げ 酒 みりん 砂糖 しょうゆ/キャベツ トマト きゅうり みかん缶 酢 砂糖 しょうゆ かぼちゃ 人参 玉葱 干しいたけ キャベツ もやし コンソメ	果物 かし 牛乳	柿 かし 牛乳	
21	火	牛乳 バナナ	ゆかりごはん 大豆の五目煮 切り干し大根のあえもの みそ汁	米 ゆかり/水菜大豆 ごぼう れんこん こんにゃく 昆布 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 切り干し大根 人参 きゅうり ほうれん草 ごま 砂糖 しょうゆ 人参 白菜 大根 里芋 厚揚げ いりこ みそ	焼き芋 ミニゼリー 牛乳	さつま芋 ミニゼリー 牛乳	
27	月	牛乳 昆布 かし	わかめごはん 魚のてりやき 切り干し大根の煮物 梨酢あえ きのこいりかき卵汁	米 炊き込みわかめ/白身魚 酒 みりん しょうゆ しょうが 切り干し大根 人参 油揚げ みりん 砂糖 しょうゆ/梨 きゅうり 人参 酢 砂糖 しょうゆ 人参 玉葱 しめじ えのきたけ じゃが芋 干しいたけ 卵 いりこ しょうゆ	果物 かし 牛乳	柿 かし 牛乳	
30	木	牛乳 かし	お弁当の日			ジャムサンド 牛乳 チーズ	バナナ りんご 牛乳 バック牛乳 チーズ
31	金	牛乳 かし	～空弁当の日～ おむすび 魚のかおり揚げ さつま芋の甘煮 れんこんのきんぴら もみのりあえ 果物	米 菜めしの素/白身魚 酒 塩 青のり 片栗粉 こめ油/さつま芋 砂糖 れんこん 人参 こんにゃく 砂糖 しょうゆ/人参 キャベツ ほうれん草 厚揚げのり 砂糖 しょうゆ/みかん	かぼちゃおむすび 牛乳	かぼちゃ 干しぶどう むしパンミックス バック牛乳	

※7(火)・31(金)空弁当の日・・・空のお弁当箱、水筒(お茶を入れて)、敷物、はし(スプーン・フォーク)、おしぼり、をリュックに入れて忘れず!



給食だより



令和7年 10月 認定こども園 ゆだ

防災の日って？

9月1日は「防災の日」として広く知られています。これは1923年(大正12年)に発生した関東大震災を教訓にして制定されました。関東大震災は東京・神奈川を中心に大きな被害をもたらし、特に当時は木造家屋が多く、地震による倒壊や火災が被害を拡大しました。その後、1960年に政府は「防災の日」を定め、毎年この日を中心に全国で防災訓練が行われています。

災害時の備えって？

日常生活で食品備蓄をする考えもあります。少し多めに食材や加工品を買っておいて、使った分だけ買い足していく方法もあります。特別な物を用意するのではなく、普段食べている物で賞味期限が長めのものなどを活用すると良いですね!!



園でも、災害時に対応できるように、外で釜戸を使いみそ汁を作りました。

いつもはいりこでだし汁をとっていますが、昆布を粉末にして入れ、中身の具も簡単に使えるものにしました。(わかめ・冷凍里芋・冷凍豆腐)

☆献立☆

おむすび・切干大根の煮物

さつま芋の甘煮・みそ汁

午後のおやつ ミニゼリー・乾パン



みそ汁が熱いので3・4・5才さんは耐熱の紙コップを使用し、おかずは丈夫な紙皿に盛り付けました。

午後のおやつも日頃は、お皿を使いますがペーパーにしました。

10月には、総合防災訓練(段ボールベットができるのを見たり、レトルトカレーの試食をする)に参加します。