



2025.10

実りの秋、味覚の秋がやってきました。給食室の前で足を止め「美味しそうなにおいだね♪」「今日のお給食は何ですか？」と背伸びしながら覗く子どもたち。「おいしいものをたくさん作るからね！」と、やる気スイッチが入ります。旬の食材を使い秋の味覚を楽しんでいきたいと思ひます。

中秋の名月



10/6(月)は中秋の名月です。園ではススキやお月見団子を飾ります。“どうして団子やススキを飾るの？”“お月見団子って何？”と、疑問を持っている子もいるのではないのでしょうか。満月のきれいなお月様がみられることやお月様に食べ物の収穫や豊作を感謝することなどをお話ししようと思ひます。このような風習も薄れつつありますが、お父さんやお母さんの言葉で伝え、子どもと一緒に月を見上げてみるもよいのではないのでしょうか。地域の伝統行事などに触れ合うことでその意味を知り、関心を深めていけるよい機会につなげていきたいですね。

運動会のあとは。。。

今年もカレーパーティーを開催します！毎日暑い中、本番に向け一生懸命頑張っています。そんな子ども達が大好きな園特製カレーを保護者の方と一緒に召し上がって頂きたいと思ひます。たくさん動いた後はお腹がペコペコです。たくさん食べて楽しんでください。おかわり分もたくさん用意しますので、遠慮なく♪みんなで持ち寄った食材や園の野菜で600人分のカレーを作る予定でいます。運動会の後に食べたカレーは美味しかった！と感じてもらえるよう心込めてつくります！ 

※食材の持ち寄りに
ご協力よろしくお願いします。

☆野菜たっぷりさつまあげ☆

手作りさつまあげのレシピです。外はカリッと中はふわっとした食感が人気の1品です。

- ・白身魚すり身 250g
- ・人参 1/3 個
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・ごぼう 1/4 本
- ・揚げ油
- ・醤油 10g
- ・砂糖 6g
- ・片栗粉 20g

作り方

- ① 人参は千切り。ごぼうは千切りにし酢水につける。玉ねぎは角切り（小さめに）切る。
- ② 刻んだ①の野菜とすり身を混ぜて調味料と片栗粉も加え混ぜる。
- ③ 均一に混ぜたら揚げ油にスプーンで種を落とし入れ、きつね色に揚げる。

※15 個程度の量になります。

乳幼児の誤嚥に気を付けましょう

子どもは喉も細く、噛む力・飲み込む力、吐き出す力もまだまだ弱いです。園では、個々の食事の仕方や、飲み込む様子、口に入れる量などに配慮して食事を進めています。

- ・食べる事に集中させる
- ・よく噛んでゆっくり食べる
- ・水分を摂ってのどを潤してから食べる
- ・あおむけに寝た状態や遊びながら食べない
- ・口の中に食べ物があるときはしゃべらない

また、唾液を吸収して飲み込みづらいもの、硬くて噛み切れないものなどを与える場合も注意し、家庭でも事故のないよう気をつけましょう。

献立表

2025/10月分

東伊豆認定こども園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	水	麦茶, たべっこどうぶつ	御飯, 鶏肉のごまみそ焼, ツナサラダ, ブロッコリーのおかか和え	ミルク, スノーボールクッキー
02	木	麦茶, ビスケット	御飯, ハンバーグ, 小松菜とコーンのソテー, 粉ふき芋	ミルク, シュガーパン
03	金	麦茶, とんがりコーン	御飯, さばの竜田揚げ, 厚焼き卵, もやしのナムル	ミルク, スコーン
06	月	麦茶, カルビ, さつぽろポテト	御飯, 鶏肉のマーメレード焼き, ひじきゴマネーズ, もやしとニラの和え物	ミルク, 蒸しケーキ
07	火	麦茶, アスパラガス	しょうゆスパゲティ, じゃがベーコン, きゃべつの胡麻マヨネーズ和え	ミルク, おからドーナツ
08	水	麦茶, たべっこどうぶつ	親子丼, ウインナーソテー, きんぴらごぼう	ミルク, コンフレーク
09	木	麦茶, ビスケット	御飯, 鶏肉の照焼, ポテトサラダ, ちくわのぬた	ミルク, 卵・サンド
10	金	麦茶, とんがりコーン	御飯, ちくわ磯辺揚げ, マカロニサラダ, もやしとわかめのナムル	ミルク, クッキー
14	火	麦茶, アスパラガス	御飯, 鶏肉のトマト煮, ほうれん草の卵巻き, 三色サラダ	ミルク, 蒸しケーキ
15	水	麦茶, たべっこどうぶつ	御飯, シュウマイ, ひじきとちくわの煮物, キャベツのツナサラダ	ミルク, レモンケーキ
16	木	麦茶, ビスケット	御飯, 鶏のレモン揚げ, ブロッコリーの中華サラダ, 磯あえ	ミルク, ジャムパン
17	金	麦茶, とんがりコーン	御飯, さばの煮付け, 厚焼き玉子, 切干大根のサラダ	ミルク, パナナケーキ
20	月	麦茶, カルビ, さつぽろポテト	ミートソーススパゲティ, じゃが芋胡麻揚, 小松菜と大根のサラダ	フルーチェ
21	火	麦茶, アスパラガス	うめ御飯, キッズナゲット, かみかみサラダ	ミルク, ココアホットケーキ
22	水	麦茶, たべっこどうぶつ	御飯, 厚揚げの味噌炒め, 厚焼き玉子, ブロッコリーのおかか和え	ミルク, 黒糖蒸しパン
23	木	麦茶, ビスケット	御飯, 回鍋肉, さつま芋サラダ, 小松菜とささみのごま和え	ミルク, バターラスク
24	金	麦茶, とんがりコーン	御飯, 酢豚, かぼちゃのサラダ, 小松菜のおかか和え	ミルク, マドレーヌ
27	月	麦茶, カルビ, さつぽろポテト	御飯, マーボー豆腐, パンサンス, ボイルブロッコリー	ミルク, いちごケーキ
28	火	麦茶, アスパラガス	おにぎり弁当	おせんべい
29	水	麦茶, たべっこどうぶつ	御飯, 野菜たっぷりさつま揚げ, さつま芋の甘煮, チキンサラダ	コンフレークヨーグルト
30	木	麦茶, ビスケット	ハヤシライス, コールスローサラダ, 法蓮草のココット	ミルク, ツナ・サンド
31	金	麦茶, とんがりコーン	御飯, 鶏肉のから揚げ, ポテトサラダ, ほうれん草の胡麻和え	ミルク, スイートポテト

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	570	22.6	18.4	232	2.1	181	0.31	0.43	24	4.6	1.7
目標量	575	23	16	260	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	99	98	115	89	84	85	100	119	109	128	106
3才未満児	494	19.5	16.2	223	1.7	127	0.25	0.38	18	3.7	1.4
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	107	105	127	105	74	68	100	136	90	112	93