



2025年
ひなぎくこども園

園長 横山雅之
栄養士 西山充子

旬の食材
りんご さんま
くり さつまいも



★今月の目標★

秋の味覚を味わおう



※都合により献立を変更する場合があります。

日	曜	朝のおやつ (牛乳がつきます) (◆市販品)	お昼ごはん (フルーツがつきます) 変更する完了食は()に記入しています	アレルゲン			3時のおやつ (スキムミルク)	アレルゲン			日	曜	朝のおやつ (牛乳がつきます) (◆市販品)	お昼ごはん (フルーツがつきます) 変更する完了食は()に記入しています	アレルゲン			3時のおやつ (スキムミルク)	アレルゲン					
				乳	卵	その他		乳	卵	その他					乳	卵	その他		乳	卵	その他			
1	水	おたのしみ	遠足							おたのしみ	○	○		18	土	おせんべい	パン給食	○	○		ビスケット	○		
2	木	クッキー	麻婆豆腐 チーズポテト	○						たこ焼き	○	○		20	月	クラッカー	カレーライス 野菜サラダ	○			ミルクケーキ	○	○	
3	金	フルーツ	ホットドッグ ビーフシチュー	○	●					マカロニのあべ川				21	火	ビスケット	魚の塩焼き スイートポテサラ すいとん風	○	●		フルーツ			
4	土	ウエハース	パン給食	○	○					クッキー	○	○		22	水	トースト	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁		○		プリン	●		
6	月	クラッカー	肉どんぶり ごま酢あえ		○					フライドポテト				23	木	ウエハース	ミートローフ ウインナー フライドポテト ブロッコリー				サブレ	○		
7	火	おせんべい	魚のてりやき ジャーマンポテト すまし汁	○						デニッシュパン	○	○		24	金	おにぎり	やきそば しゅうまい わかめスープ				ミニクロワッサン	○	○	
8	水	トースト	ハンバーグ マセドアンサラダ 野菜スープ	○	●					フルーチェ	●			25	土	クッキー	パン給食	○	○		おせんべい			
9	木	フルーツ	炒り豆腐 かぼちゃの天ぷら おみそ汁		◎					ショートブレッド	○			27	月	おせんべい	中華どんぶり のり塩ポテト	○			チーズパン	○	○	
10	金	焼きポテト	トマトソーススパゲティ コールスロー コーンスープ	○	●					おにぎり				28	火	フルーツ	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ おみそ汁	○	●		ハッシュドポテト	○		
11	土	クッキー	パン給食	○	○					おせんべい				29	水	トースト	グラタン ごまあえ たまごスープ	○	○		フルーツヨーグルト	●		
14	火	ウエハース	エビフライ ひじきの煮物 やかましいみそ汁							ジャムサンド	○			30	木	焼きポテト	魚のいそべあげ チーズかぼちゃ けんちん汁	○			パウムクーヘン	○	○	
15	水	フルーツ	チキンナゲット 春雨サラダ カラフルスープ	○	●					おさつスティック				31	金	ウエハース	ミートソーススパゲティ こぎつねサラダ コンソメスープ	○			ハロウィンクッキー	○		
16	木	トースト	クリームシチュー ミモザサラダ	○	●					フルーツゼリー				アレルギー食材および、使用量の表示をしています。(お昼ご飯と3時のおやつのみ) ○→ アレルゲンの量が少なく、つなぎ程度の料理 (例)卵:食パン、パン粉の衣など / 乳:食パン、ハムなど ◎→ アレルゲンの量が多く加熱してある料理 (例)卵:厚焼き玉子、親子丼など / 乳:ケーキ、シチューなど ●→ アレルゲンが非加熱のものを使用している料理 (例)卵:生卵、マヨネーズなど / 乳:生クリーム、牛乳など										
17	金	クッキー	ロールパン 鶏肉のから揚げ ゆで野菜 コンソメスープ	○						お誕生ケーキ	○	○												

おやつ選び方

おやつは、お菓子やジュースだけではなく、ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。子どもといっしょにラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめ。でも毎日手作りは大変ですよね？ 例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、市販のお菓子にプラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。

「やかましいみそ汁」を食べよう

「やかましい」は、野菜・海藻・豆製品・しいたけ・いもの頭文字をとった言葉です。たくさんの具が入っていて、ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富な栄養バランスのとれたみそ汁です。献立を考えるときに、「やかましい」の食材を意識してみてください。

や... 野菜
か... 海藻類
ま... 豆製品
し... ししいたけ
(=きのこ類)
い... いも

トマトソーススパゲティ

◆材料 (子ども1人分)

- ・スパゲティ (乾麺) ...30g
- ・バター ...0.6g
- ・油 ...0.6g
- ・人参 ...8g
- ・玉ねぎ ...20g
- ・ツナ (缶) ...15g
- ・しめじ ...8g
- ・ホールトマト (缶) ...10g
- ・水 ...20g
- ・トマトケチャップ ...12g
- ・しょうゆ ...1.5g
- ・塩 ...0.3g
- ・粉チーズ ...1g

◆作り方

- ①人参は千切り、玉ねぎはうす切り、しめじは小房に分けて長いものは切る。ツナは油をきる。
- ②鍋に油を熱して、①を炒める。
- ③弱火でさらに炒め、しんなりしてきたら水とつぶしたホールトマトを入れて20分ほど煮る。
- ④調味料を加えて、さらに5分ほど煮る。(焦げつきやすいので火加減に注意してください。)
- ⑤スパゲティをゆでる
- ⑥④に調味料を加えてさらに5分くらい煮込む。
- ⑦茹で上がったスパゲティをトマトソースに入れ混ぜ合わせる
- ⑧器に盛り、粉チーズをふりかける。

ツナが入っていて
おいしいですよ！





3才以上児用

2025年
ひなぎくこども園

園長 横山雅之
栄養士 西山充子



旬の食材

りんご さんま
くり さつまいも



★今月の目標★

秋の味覚を味わおう

※都合により献立を変更する場合があります。

※月・木曜日は 朝のおやつ(牛乳orチーズ)があります

金曜日はご飯がいりません。

日	曜	お昼ごはん	フルーツがつきます	アレルギー			3時のおやつ	アレルギー			日	曜	お昼ごはん	フルーツがつきます	アレルギー			3時のおやつ	アレルギー		
				乳	卵	その他		乳	卵	その他					乳	卵	その他		乳	卵	その他
1	水	遠足									18	土	パン給食		○	○		ビスケット		○	
2	木	麻婆豆腐 チーズポテト		○			たこ焼き	○	○		20	月	カレーライス 野菜サラダ		○			ミルクケーキ		○	○
3	金	ホットドッグ ビーフシチュー		○	●		マカロニのあべ川				21	火	魚の塩焼き スイートポテサラ すいとん風		○	●		フルーツ			
4	土	パン給食		○	○		クッキー	○	○		22	水	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁			○		プリン		●	
6	月	肉どんぶり ごま酢あえ			○		フライドポテト				23	木	ミートローフ ウインナー フライドポテト ブロッコリー					サブレ		○	
7	火	魚のてりやき ジャーマンポテト すまし汁		○			デニッシュパン	○	○		24	金	やきそば しゅうまい わかめスープ					ミニクロワッサン		○	○
8	水	ハンバーグ マセドアンサラダ 野菜スープ		○	●		フルーチェ	●			25	土	パン給食		○	○		おせんべい			
9	木	炒り豆腐 かぼちゃの天ぷら おみそ汁			◎		ショートブレッド	○			27	月	中華どんぶり のり塩ポテト		○			チーズパン		○	○
10	金	トマトソーススパゲティ コールスロー コーンスープ		○	●		おにぎり				28	火	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ おみそ汁		○	●		ハッシュドポテト		○	
11	土	パン給食		○	○		おせんべい				29	水	グラタン ごまあえ たまごスープ		○	○		フルーツヨーグルト		●	
14	火	エビフライ ひじきの煮物 やかましいみそ汁					ジャムサンド	○			30	木	魚のいそべあげ チーズかぼちゃ けんちん汁		○			バウムクーヘン		○	○
15	水	チキンナゲット 春雨サラダ カラフルスープ		○	●		おさつスティック				31	金	ミートソーススパゲティ こぎつねサラダ コンソメスープ		○			ハロウィンクッキー		○	
16	木	クリームシチュー ミモザサラダ		○	●		フルーツゼリー														
17	金	ロールパン 鶏肉のから揚げ ゆで野菜 コンソメスープ		○			お誕生ケーキ	○	○												

アレルギー食材および、使用量の表示をしています。(お昼ご飯と3時のおやつのみ)

○→ アレルゲンの量が少なく、つなぎ程度の料理 (例) 卵: 食パン、パン粉の衣など / 乳: 食パン、ハムなど

◎→ アレルゲンの量が多く加熱してある料理 (例) 卵: 厚焼き玉子、親子丼など / 乳: ケーキ、シチューなど

●→ アレルゲンが非加熱のものを使用している料理 (例) 卵: 生卵、マヨネーズなど / 乳: 生クリーム、牛乳など

旬の食材

りんご



国内で最も多く生産されている品種は「ふじ」です。酸味が少なく甘み強いのが特徴です。水溶性の食物繊維のペクチンが豊富で、胃酸のバランスを整えてくれます。カリウムも含まれており、体内の塩分を排出する働きがあり、高血圧予防に効果があると言われています。購入するときは、皮に張りつやがあるものを選びましょう。

「やかましいみそ汁」を食べよう

「やかましい」は、野菜・海藻・豆製品・しいたけ・いもの頭文字をとった言葉です。たくさんの具が入っていて、ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富な栄養バランスのとれたみそ汁です。献立を考えるときに、「やかましい」の食材を意識してみてもいいでしょう。

や... 野菜
か... 海藻類
ま... 豆製品
し... ししいたけ
(=きのこ類)
い... いも

トマトソーススパゲティ

◆材料(子ども1人分)

・スパゲティ(乾麺) ...35g
・バター ...0.6g
・油 ...0.6g
・人参 ...8g
・玉ねぎ ...20g
・ツナ(缶) ...15g
・しめじ ...8g
・ホールトマト(缶) ...10g
・水 ...20g
・トマトケチャップ ...12g
・しょうゆ ...1.5g
・塩 ...0.3g
・粉チーズ ...1g

◆作り方

①人参は千切り、玉ねぎはうす切り、しめじは小房に分けて長いものは切る。ツナは油をきる。
②鍋に油を熱して、①を炒める。
③弱火でさらに炒め、しんなりしてきたら水とつぶしたホールトマトを入れて20分ほど煮る。
④調味料を加えて、さらに5分ほど煮る。(焦げつきやすいので火加減に注意してください。)
⑤スパゲティをゆでる
⑥④に調味料を加えてさらに5分くらい煮込む。
⑦茹で上がったスパゲティをトマトソースに入れ混ぜ合わせる
⑧器に盛り、粉チーズをふりかける。

ツナが入っていて
おいしいですよ

