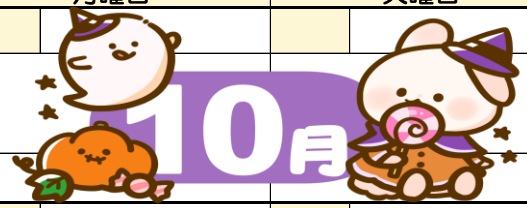
様式F106

# ナーサリーにじいろまむ(一般)

# 2025年10月分の献立

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | | | 1 スキム牛乳、お菓子 | 2 スキム牛乳、お菓子 | 3 スキム牛乳、お菓子 | 4 スキム牛乳、お菓子 |
| 昼食 |  | | 菜飯（小松菜）、わかめスープ（もやし）、ポークビーンズ、バナナ | 御飯、みそ汁（大根・えのき）、鱈の竜田揚げ、卯の花（人参・鶏ひき肉）、りんご | 御飯、みそ汁（さつま芋・わかめ）、豚肉のすき焼き風煮物（豆腐）、人参とみかんのサラダ | てりやき野菜丼、豆腐みそ汁（わかめ）、ベイクドじゃが、オレンジ |
| 午後 | | | かぼちゃかん、スキム牛乳 | おからソフトクッキー、スキム牛乳 | おにぎり（鮭・胡麻）、スキム牛乳 | おはぎ（きな粉）、スキム牛乳 |
| 午前 | 6 スキム牛乳、お菓子 | 7 スキム牛乳、お菓子 | 8 スキム牛乳、お菓子 | 9 スキム牛乳、お菓子 | 10 スキム牛乳、お菓子 | 11 スキム牛乳、お菓子 |
| 昼食 | きのこクリームライス、スープ（キャベツ・コーン）、ゆでブロッコリー、昆布の煮物（人参）、りんご | 御飯、みそ汁（じゃが芋・玉ねぎ）、鮭と切干大根のあんかけ、チンゲン菜のおかか和え、バナナ | 御飯、みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ）、納豆ボール、もやしとわかめのナムル（胡麻）、みかん缶 | 御飯、すまし汁（大根・わかめ）、鰆と人参の煮物、ポテトサラダ（コーン）、りんご | さつま芋御飯、みそ汁（白菜・えのき）、鱈のごま衣焼き、炒り豆腐（ひじき）、もも缶 | 豚丼、みそ汁（じゃが芋・あげ）、ほうれん草のツナ和え、りんご |
| 午後 | ケークサレ（コーン）、スキム牛乳 | 人参おやき、スキム牛乳 | 蒸し芋、スキム牛乳 | おやつ・チャーハン（豚肉）、スキム牛乳 | かぼちゃもち（焼き）、スキム牛乳 | おやつ・うまみ豆ごはん、スキム牛乳 |
| 午前 | 13 | 14 スキム牛乳、お菓子 | 15 スキム牛乳、お菓子 | 16 スキム牛乳、お菓子 | 17 スキム牛乳、お菓子 | 18 スキム牛乳、お菓子 |
| 昼食 | | 秋刀魚のかば焼き丼、すまし汁（豆腐・あげ）、かぼちゃの甘煮、みかん | ゆかり御飯（胡麻）、すまし汁（じゃが芋・えのき）、厚揚げと豚肉のみそ煮、キャベツのフルーツサラダ（もも） | 御飯、みそ汁（チンゲン菜・玉ねぎ）、鱈の磯辺焼き、じゃが芋きんぴら（胡麻）、りんご | 御飯、大豆汁（茄子）、鶏レバーの甘酢だれ、ほうれん草のごま和え、バナナ | カレー風味のトマトライス、わかめスープ（もやし）、フライド野菜、オレンジ |
| 午後 | | キャロットゼリー（寒天）、せんべい、スキム牛乳 | 野菜もち（小松菜・きな粉）、スキム牛乳 | 菜飯おにぎり（しらす）、スキム牛乳 | 大学芋（胡麻）、スキム牛乳 | おにぎり（甘納豆）、スキム牛乳 |
| 午前 | 20 スキム牛乳、お菓子 | 21 スキム牛乳、お菓子 | 22 スキム牛乳、お菓子 | 23 スキム牛乳、お菓子 | 24 スキム牛乳、お菓子 | 25 スキム牛乳、お菓子 |
| 昼食 | 鮭とひじきの混ぜご飯、豆乳コーン鍋（はくさい）、焼きかぼちゃ天（ごま）、パイン缶 | 御飯、豆腐みそ汁（わかめ）、肉じゃが（豚肉）、小松菜のしらすサラダ（キャベツ）、りんご | 御飯、みそ汁（もやし・コーン）、揚げ豆腐の和風あんかけ、胡瓜の酢の物（みかん） | 御飯、豚汁（かぼちゃ）、赤魚の香り蒸し（人参）、さつま芋のりんご煮、もも缶 | 御飯、みそ汁（じゃが芋・あげ）、筑前煮（大根）、ほうれん草のツナ和え、バナナ | 焼きビーフン（カレー）、すまし汁（豆腐・あげ）、ポテトサラダ（コーン）、りんご |
| 午後 | 大根餅(切干し・えび)、スキム牛乳 | 米粉ドーナツ（バナナ）、スキム牛乳 | おやつ・お魚ご飯、スキム牛乳 | キャロットケーキ(米粉)、スキム牛乳 | 米粉蒸しパン、スキム牛乳 | おにぎり（じゃこおかか）、スキム牛乳 |
| 午前 | 27 スキム牛乳、お菓子 | 28 スキム牛乳、お菓子 | 29 スキム牛乳、お菓子 | 30 スキム牛乳、お菓子 | 31 スキム牛乳、お菓子 | |
| 昼食 | ドライカレーライス（青菜）、スープ（キャベツ・コーン）、ベイクドじゃが、みかん缶 | 御飯、みそ汁（さつま芋・もやし）、鶏むね肉のふっくら焼き、チンゲン菜のコーン炒め、りんご | 炊きこみ菜飯、みそ汁（茄子・わかめ）、豆腐のふわとろボール（えび）、人参のシンプルサラダ、バナナ | 御飯、みそ汁（チンゲン菜・あげ）、鱈の揚げおろし煮、フライド野菜、みかん | ハロウィン・かぼちゃのシチューライス、鶏の海苔焼き、添え：野菜、りんご | |
| 午後 | おやつ小魚（胡麻）、せんべい、スキム牛乳 | おにぎり（ビーンズ）、スキム牛乳 | 豆乳みかんババロア風（人参）、スキム牛乳 | おやつ・油揚げと野菜の混ぜご飯、スキム牛乳 | 米粉の甘酒蒸しパン、スキム牛乳 | |

## お魚パワー！　～脳とからだを育てる、栄養豊富な魚を食べよう

### ☆賢い脳と心を育てる！「DHA・IPA」

さば、いわし、さんま等の脂に特に多く含まれる栄養素！脳の神経細胞の発育を促し、「記憶力」や「集中力」を高める働きがある。

### ☆丈夫な体をつくる土台！「良質なたんぱく質」

筋肉や血液、皮膚や髪の毛など、子どもたちの体をつくる全ての材料となるのがたんぱく質。魚のたんぱく質は肉類に比べて消化吸収が良く、胃腸にやさしいのが特長。活動量が増える子どもたちの体づくりを力強く支える！

### ☆強い骨と歯を育む！「カルシウム＆ビタミンD」

骨や歯の材料となるカルシウムは、しらすやししゃもなど骨ごと食べられる小魚に豊富！そして、そのカルシウムの吸収を高めてくれるのが「ビタミンD」。日光を浴びることでも体内でつくられるが、日照時間が短くなるこれからの季節は、鮭やさんま、さば等の魚類からも摂取する。