



ハロウィーンの主役！かぼちゃについて知ろう！

～おいしいかぼちゃの見分け方～

果肉の表面がしっかり乾燥し、ヘタの切り口がコルク状になっているのは、糖度が高い。カットされたものを買う場合は、種がふっくらしているものを選ぶとよいです。

今年はくじら組が育てたかぼちゃが大豊作！
どこで登場するかお楽しみに☆



～かぼちゃの栄養素～

食物繊維や炭水化物ビタミンも含まれているので成長期の強い味方です。

～かぼちゃプリン～

<材料>

・かぼちゃ	150g	・牛乳	100cc
・生クリーム	100cc	・アガー	13g
・水	150cc	・砂糖	大さじ2.5

<作り方>

- ① かぼちゃの皮をむき、サイコロ状に切ってレンジで500w5分。柔らかくなったら潰す。
- ② アガーと砂糖を混ぜてから水を入れ、沸騰させ溶かす。
- ③ ①に牛乳と生クリームを入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ④ ①に③を入れ混ぜ合わせ、容器に流し込む。
- ⑤ 冷やし固まったら完成！
ココアパウダーやホイップをトッピングしても◎

給食万博、さいごの国は…？

半年開催した、名東保育園の給食万博も
今月で最後になります！
様々な国のメニューを子どもたちも
楽しんでいました！

最後の10月は、フランス・ドイツ・イタリアの
ヨーロッパ3か国が一気に登場です！
いつも給食に出ているジュリアンヌスープも
実はフランスの料理です。
ぜひ、ご家庭でもお子さんとの話題の
ひとつにしてみてくださいね☆

10月の旬の食材

さつまいも 里芋 れんこん 大根 栗
きのこ類 銀杏 チンゲン菜 サバ 鮭
サンマ ほっけ カニ タラ いわし
石鯛 カレイ りんご 梨 柿 早生みかん

<裏面献立表>



の献立表

●今月の食育目標●
秋の味覚を味わおう！



令和7年9月30日発行 名東保育園

	月 27	火 14・28	水 1・15・29	木 2・16・30	金 3・17・31	土 4・20
給食	秋のまぜごはん しめじ 人参 まいだけ 油揚げ なめだけ ツナ缶 わかめの酢の物 生わかめ 人参 きゅうり コーン のっぺい汁 大根 人参 里芋 豆腐 えのき なめこ ねぎ	ごはん 魚の照り焼き 魚 れんこんサラダ れんこん 人参 じゃがいも きゅうり 玉ねぎ ツナ缶 マヨドレ 人参の甘煮 みど汁 玉ねぎ えのき まいだけ ねぎ しいたけ みそ	中華飯 ホタテ 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ エリンギ ピーマン ナムル 春雨 人参 きゅうり ゴマ油 冬瓜スープ 玉ねぎ 冬瓜 人参 ニラ 鶏カサ	<30日 お弁当> ごはん 魚のチーズ焼き 魚 チーズ コールスローサラダ キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ マヨドレ トマト フロッキー 野菜スープ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ	ごはん 鶏肉の香草焼き 鶏肉 バジル パセリ 大根サラダ だいこん 人参 コーン 水菜 玉ねぎ かつお節 トマト 清汁 玉ねぎ しいたけ まいだけ みつば	中華丼 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ エリンギ わかめスープ わかめ 玉ねぎ ねぎ ごま油 果物 
	芋ようかん さつまいも 砂糖 寒天 みかん  牛乳	米粉のパンケーキ 米粉 豆腐 牛乳 砂糖 りんご 牛乳	キラキラゼリー 寒天 砂糖 りんご メロン みかん缶 せんべい 牛乳	(2日) コーンマヨネーズ 食パン 玉ねぎ 人参 コーンクリーム缶 マヨドレ コーン パン粉 メロン 牛乳 (16・30日) 米粉のココアゼリー 米粉 ココア 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー メロン 牛乳	(3・17日) スイートポテト さつまいも 砂糖 バター みかん 牛乳 (31日) かぼちゃプリン かぼちゃ 牛乳 生クリーム アガー クラッカー 牛乳	補食 牛乳
給食	(6日) はぎごはん 小豆 もち米 枝豆 さつまいも みそ田楽 鶏ささみ 冬瓜 こんにゃく いんげん 豆みそ かぼちゃの甘煮 清汁 玉ねぎ えのき しいたけ みつば	(7日) ビビンバ 豚ミンチ みそ ナムル もやし 人参 ほうれん草 コーン ゴマ油 トマト わかめスープ 生わかめ 玉ねぎ ねぎ	ごはん 魚のねぎ塩こうじ焼き 魚 ねぎ 塩こうじ れんこんのとほろ煮 豚ミンチ れんこん 人参 きぬさや フロッキー	(9日) ごはん (23日) パン ハンバーグ 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ えのき さつまいもサラダ さつまいも きゅうり 人参 玉ねぎ マヨドレ トマト ジュリアンヌスープ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ キャベツ	ごはん 魚のみぞれ煮 魚 大根 あさつき フロッキーのおかか和え フロッキー 人参 かつお節 人参の甘煮 みど汁 玉ねぎ 油揚げ じゃがいも ねぎ	<11日 運動会>  みそ炒め汁 豚肉 玉ねぎ 人参 なす ねぎ みそ 清汁 しいたけ 玉ねぎ ねぎ 果物
	(20日) 根野菜カレー 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ さつまいも かぼちゃ まいだけ トマト缶 セロリ 米粉のカレールー ココロピカリス 大根 人参 きゅうり コーン	(21日) パン ローストチキン 鶏肉 シバーサラダ 春雨 きゅうり パプリカ赤黄 玉ねぎ マヨドレ トマト きゅうりスティック 野菜スープ セロリ 人参 玉ねぎ パセリ みかん	清汁 豆腐 玉ねぎ しいたけ あさつき 	(9日) カルシウム焼き 食パン しらす 粉チーズ クチャップ マヨドレ メロン 牛乳 (23日) きのこリゾット 舞茸 しめじ 人参 えのき バター 玉ねぎ フイヨン 鶏がら メロン 牛乳	米粉の黒糖みろう 米粉 黒糖 りんご 牛乳	補食 牛乳
おやつ	(6日) 甘芋団子 幼児：白玉粉 上新粉 乳児：米 はったい粉 りんご 牛乳 (20日) 五平餅 米 みそ 人参スティック 牛乳	ジャーマンポテト じゃがいも 玉ねぎ ウインナー パセリ 梨 牛乳	長崎ちゃんぽん 焼きそばめん 豚肉 人参 キャベツ エリンギ 牛乳 かまぼこ りんご 牛乳	(9日) カルシウム焼き 食パン しらす 粉チーズ クチャップ マヨドレ メロン 牛乳 (23日) きのこリゾット 舞茸 しめじ 人参 えのき バター 玉ねぎ フイヨン 鶏がら メロン 牛乳	米粉の黒糖みろう 米粉 黒糖 りんご 牛乳	補食 牛乳