



朝夕が少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になりました。食欲の秋、実りの秋。旬の食材が美味しくなるこの時期、子どもたちにもたくさんの「秋の味覚」を楽しんでもらえるような献立を用意しています。今月は、さつまいも・かぼちゃ・きのこ・りんご・柿など、秋ならではの食材をたっぷり使ったメニューが登場します。食材の色や香り、かたさの違いを感じながら、食べることの楽しさを味わってほしいと思っています。

～秋の食材・自己紹介～

給食に出てくる秋の仲間たちが自己紹介してくれました♪

● こんにちは！あま〜くてホクホクのさつまいもだよ！
土の中で大きくなって、秋になると食べごろになるんだ。
おなかのそうじをしてくれる「しょくもつせんい」がいっぱい！
「スイートポテトサラダ」「シチュー」「さつまいも」に
へんしんして、みんなのところへ行くね！



● き・き・きのこ三人組だよ！
しいたけ、しめじ、えのきだけなど、ほくたちは「きのこチーム」！
森のなかで育った、秋のうまみがぎゅっとつまった野菜なんだよ。
体を元気にする「ビタミン」や「せんい」がいっぱい！
「きのこごはん」「クリームスープ」「あえもの」で会おうね！

● こんにちは！かぼちゃです♪
わたしはかぼちゃ。まるくておおきい、黄色の元気な子！
じつは夏にとれるけど、秋から冬にかけてどんどん甘くなるんだよ。
「ベータカロテン」という栄養で、風邪にまけない体をつくるよ！
「かぼちゃのそぼろあん」「かぼちゃのあまに」で登場するよ♪



● わたし、柿（かき）です！
はじめまして！秋のくだもの代表、柿（かき）です。
「かきが赤くなると医者（い）が青くなる」って言われるくらい、
体にいいんだよ！
「ビタミンC」がたっぷりで、みんなの体を助けるよ。
給食ではデザートに登場するから、たのしみにしててね♪



お箸で楽しく、元気いっぱいご飯を食べよう！

スプーン・フォークが上手に使えるようになったら、次は「お箸」にステップアップ！



お箸を上手に使えると、おいしいご飯がもっと楽しく食べられますね。

少しずつお箸の使い方を練習して、もっと素敵な食事タイムを作りましょう！

1. まずは姿勢をととのえよう 楽しい食事、正しいお箸の使い方は、まず姿勢から！

- イスには深く腰掛け、背筋をピンとのばしましょう。
- 足はしっかりと床に付くようにします。椅子の高さや踏み台で調節しましょう。
- テーブルとおなかの間は、こぶし1つ分くらいあけるのが目安です。
- ひじはテーブルにつけず、お箸を持った手は軽くうかせます。



2. お箸の持ち方 簡単なコツでこつこつ練習！

お箸を持つときは、まずは「お箸の親指と人差し指で、軽く挟んで持つ」ことから始めましょう。

まず、親指と人差し指で1本のお箸を持ちます。お箸の先をしっかりと持って、グラグラしないように。

次に、もう1本のお箸を中指と薬指で支えます。下のお箸は動かさず、上のお箸だけで食べ物をつまむイメージです。

始めは、お箸をあまり動かさなくても大丈夫！少しずつ、上のお箸を指先で動かせるようになったら、もっと上手に使えるようになります。

トレーニング用の補助付きのお箸は一時的には使いやすい反面、指先の細かい動きが育ちにくくなることもあります。

少しずつ「本物のお箸」に慣れていくのがおすすめです。最初は難しく感じるかもしれませんが、少しずつできるようになりますよ。

3. お箸の使い方で気をつけたいこと 食事中に伝えてあげたいこと

お箸を使うときに気をつけたいマナーを、いくつかご紹介します。

- にぎり箸：お箸をギュッと握って使うのはNGです。お箸は軽く持って、指を使って動かします。
- さし箸：食べ物をお箸で刺して食べるのは×。お箸でつまんで、やさしく食べ物を取ります。
- ねぶり箸：お箸をなめたり、口に入れる前にぬらしたりしないようにしましょう。
- 迷い箸：食べ物を決める前に、お箸をウロウロさせるのはNG。



お箸のNGマナーは「嫌い箸」といって、実はまだまだたくさんあります…。調べてみるのも面白いですよ！

子どもは大人やまわりのお友だちの様子を見て、自然と興味を持ちます。無理に教えようとせず、遊びながら楽しく練習してあげてください。たとえば、一緒にお箸を買いに行ったり、お箸でおやつをつまんでみたり・・・親子で一緒にお箸を使って食事をしてみると、自然に覚えられますよ。ゆっくり練習していきましょう！

2025年10月

献立表

伊勢原ふたば保育園(一般)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (一) 水	ごはん さばの照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁	米、食パン、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さば、木綿豆腐、ツナ水煮缶、油揚げ、米みそ	にんじん、えのきだけ、切り干しだいこん、たまねぎ、コーン、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳 パナナ 牛乳 ツナマヨトースト	エネルギー 522 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.6 g
02 (一) 木	ごはん 肉団子の和風スープ ひじきの炒り煮	米、小麦粉、はるさめ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏むねひき肉、木綿豆腐、豆乳、こしあん、絹ごし豆腐、大豆水煮、油揚げ	にんじん、はくさい、チンゲンサイ、いんげん、ひじき、しょうが	しょうゆ、みりん、和風だし、食塩	麦茶 お菓子 牛乳 あずき蒸しパン	エネルギー 484 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.2 g
03 (一) 金	ごはん とんかつ(チキンカツ完〜2歳) 青菜のごま酢和え けんちん汁	米、さといも、お菓子、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	ヨーグルト、豚ヒレ肉、油揚げ、かつお節、鶏ささみ	ごまつな、もやし、だいこん、にんじん、白すりごま、ごぼう	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩	麦茶 チーズ 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 470 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.4 g
04 (一) 土	ピラフ ミネストローネ オレンジ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、マカロニ、片栗粉、バター	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、カットトマト缶、ピーマン、キャベツ	ケチャップ、洋風だし、食塩	麦茶 お菓子 牛乳 ちんすこう	エネルギー 597 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.5 g
06 (一) 月	お月見カレー ごぼうのサラダ ジョア(マスカット)	米、さつまいも、お菓子、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	ごぼう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、コーン缶、レーズン	カレールウ、酢、ケチャップ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 719 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.5 g
07 (一) 火	ごはん ミートローフ トマトとキャベツのサラダ きのこのクリームスープ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、パン粉、油、バター、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、スキムミルク、卵、豆乳	キャベツ、にんじん、りんご、えのきだけ、トマト、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、コーン、エリンギ、にんにく	酢、ケチャップ、食塩、ウスターソース、パセリ粉、シナモン、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 りんごケーキ	エネルギー 675 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.4 g
08 (一) 水	ごはん かわいいの煮付け 小松菜のごま和え みそ汁	米、食パン、砂糖、バター	牛乳、かれい、きな粉、米みそ	ごまつな、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、しめじ、にんじん、白ごま、にら、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	麦茶 お菓子 牛乳 きなこクリームサンド	エネルギー 524 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.4 g
09 (一) 木	あんかけ焼きそば トマト中華スープ バナナ	蒸し中華めん、砂糖、バター、麩、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ	バナナ、はくさい、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、トマト	しょうゆ、中華だし、みりん、酒、鶏がら顆粒だし、食塩、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.7 g
10 (一) 金	しらすわかめごはん ちくわの磯部揚げ 豚汁	米、お菓子、じゃがいも、油、小麦粉、片栗粉	ヨーグルト、ちくわ卵なし、木綿豆腐、豚肉(もも)、しらす干し、米みそ	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	麦茶 チーズ 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 490 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 1.9 g
11 (一) 土	親子丼 すまし汁 みかん缶	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、さくらえび	みかん缶、かぶ、たまねぎ、かぼちゃ、グリーンピース、かぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 お菓子 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.4 g
13 (一) 月	 スポーツの日						
14 (一) 火	ごはん 鮭のカレーニエル スイートポテトサラダ 押麦スープ	米、焼きそばめん、さつまいも、はるさめ、押麦、ごま油、小麦粉、バター	さけ、豚肉(ばら)、ウインナーソーセージ、さくらえび、粉チーズ	キャベツ、ごまつな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんにく	鳥がらだし汁、中濃ソース、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳 パナナ 麦茶 おやつ焼きそば	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.3 g
15 (一) 水	ロールパン ポークビーンズ 小松菜のしらすサラダ りんご	ロールパン、米、じゃがいも、砂糖、バター、油、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、大豆水煮、鶏もも肉、しらす干し	りんご、カットトマト缶、たまねぎ、にんじん、ごまつな、キャベツ、ピーマン、にんにく	ケチャップ、酢、洋風だし、食塩、パセリ粉	牛乳 せんべい 牛乳 ピラフおにぎり	エネルギー 581 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.5 g
16 (一) 木	ジャージャー麺 かぼちゃのそぼろあん 豆腐スープ	蒸し中華めん、きょうざの皮、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、シュレッドチーズ、米みそ	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、だけのこと、コーン、えのきだけ、マッシュルーム、にら、しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中華だし、食塩	麦茶 お菓子 牛乳 ミニミニピザ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.9 g
17 (一) 金	ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ たまごはるさめスープ	米、じゃがいも、お菓子、はるさめ、片栗粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油	ヨーグルト、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶	きゅうり、コーン缶、しいたけ、にんじん、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、みりん、中華だし、食塩、こしょう	麦茶 チーズ 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 649 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.5 g
18 (一) 土	 運動会						

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
20 (月)	麻婆丼 中華スープ なし	米、押麦、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	なし、にんじん、ごまつな、もやし、たまねぎ、ねぎ、干しいだけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だし、食塩、こしょう	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.3 g
21 (火)	ゆかりごはん 照り焼きチキン はるさめサラダ なめこ汁	米、春巻きの皮、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、こしあん、ハム、米みそ	バナナ、なめこ、もやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、白ごま、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	麦茶 お菓子 牛乳 バナナ春巻き	エネルギー 527 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.9 g
22 (水)	ごはん 松風焼き 和風スパゲティサラダ みそ汁	米、スパゲティ、クラッカー、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ハム、米みそ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、えのきだけ、いちごジャム、ごぼう、白ごま、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、酒、みりん	牛乳 せんべい 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.8 g
23 (木)	ごはん 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ ほうれんそうのミルクスープ	米、小麦粉、砂糖、バター、マカロニ、油、ココア、バニラエッセンス	牛乳、鶏肉(もも)、卵、脱脂粉乳、粉チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、きゅうり、	酢、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 マーブルケーキ	エネルギー 685 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 1.2 g
24 (金)	ごはん まぐろのケチャップ和え 野菜の納豆あえ 五目汁	米、お菓子、さといも、片栗粉、油、砂糖	ヨーグルト、カジキマグロ 角切り、挽きわり納豆、鶏もも肉、かつお節	だいこん、ほうれんそう、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、しいだけ、しょうが、白ごま、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、ウスターソース、食塩	麦茶 チーズ 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 460 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 1.4 g
25 (土)	カレーうどん 白菜と塩昆布の和え物 バナナ	ゆでうどん、ホットケーキ粉、片栗粉、メープルシロップ、バター、ごま油、油	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、卵、油揚げ	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、白ごま	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩、カレー粉	麦茶 お菓子 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.7 g
27 (月)	きのこごはん 鶏肉のみそ焼き かぼちゃの甘煮 すまし汁	米、お菓子、麩、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、しいだけ、しめじ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.7 g
28 (火)	豚すき煮丼 マカロニサラダ かき	米、ビーフン、マカロニ、押麦、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、ハム	かき、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、えのきだけ、ピーマン、干しいだけ	しょうゆ、酒、みりん、洋風だし、こしょう、かつお・昆布だし汁	牛乳 お菓子 牛乳 焼きビーフン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.1 g
29 (水)	白ロールパン 秋の実りのクリームシチュー コーンサラダ りんご	米、白ロールパン、さつまいも、小麦粉、バター、油	牛乳、牛乳、さけ、ツナ水煮缶、脱脂粉乳	りんご、たまねぎ、キャベツ、しめじ、きゅうり、にんじん、コーン、塩こんぶ、白ごま	酢、食塩、洋風だし	牛乳 バナナ 牛乳 昆布とツナのおにぎり	エネルギー 618 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.6 g
30 (木)	スパゲティミートソース ゆでブロッコリー カレー風味スープ ベリープリン	スパゲティ、ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖、米粉、油、ココア、バニラエッセンス	牛乳、豚ひき肉、スライスチーズ	たまねぎ、ブロッコリー、カットトマト缶、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、えのきだけ、焼きのり	ケチャップ、みりん、ウスターソース、しょうゆ、食塩、カレー粉、シナモン	麦茶 お菓子 牛乳 おばけどら焼き	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g
31 (金)	ごはん まさご揚げ もやしのごまナムル さつまい	米、さつまいも、お菓子、片栗粉、油、ごま油、砂糖	ヨーグルト、木綿豆腐、鶏ひき肉、むきえび、米みそ、しらす干し	もやし、にんじん、だいこん、きゅうり、ごまつな、ごぼう、白すりごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、おろしにんにく、食塩	麦茶 チーズ 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 10.0 g 食塩相当量 1.5 g

10月はお楽しみメニューがたくさん登場しますよ😊

☆10/6 (月) 十五夜・お月見カレー

カレーにうさぎさんとまん丸お月さまが・・・♪

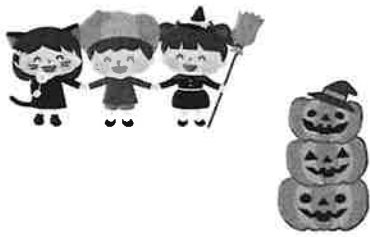
☆10/17 (金) 運動会応援メニュー

みんな大好きな鶏のから揚げ！他にも人気メニューが勢ぞろい。

たくさん食べて運動会を楽しんでくださいね。

☆10/30 (木) ハロウィンメニュー

おばけの顔をしたスパゲッティが登場！おやつはおばけのどら焼きです...👻



美味しい秋の食材が出そう時期です。給食ではきのこ、さつまいも、かぼちゃ、しらす、柿、梨などを取り入れています。
ご家庭でもぜひ秋の味覚をお楽しみください。