



令和 7年 10月 給食予定献立表



令和 7年 10月 1日
幼保連携型認定こども園
六郷保育園
園長 工藤 圭
(担当 加藤)

月		火		水		木		金		土	
★ご当地メニュー ★new! 新メニュー				1 レバーのたつたあげ 付け合わせ わかめときのこと汁 バナナ (さけフレーク) (牛乳・えびせんべい) 牛乳・人参ケーキ		2 とうふカレー ごぼうサラダ カルピス (トマト) (牛乳・クラッカー) 和風みるくもち		3 ★たらこの煮つけ★new! コールスローサラダ たまねぎスープ バナナ (きつねごはん) (牛乳・たまごボーロ) 牛乳・メロンパンクッキー		4 親子丼 マッシュサラダ バナナ (チーズ) (麦茶・クッキー) 牛乳・コーンスナック	
(未満児付けあわせ) おやつ(未満児9時) 以上児3時半				エネルギー(kcal) 371 519 たんぱく質(g) 19.8 22.5 脂質(g) 16.9 18.6 塩分(g) 1.0 1.1		エネルギー(kcal) 408 497 たんぱく質(g) 13.9 15.1 脂質(g) 17.5 17.1 塩分(g) 1.8 1.6		エネルギー(kcal) 452 527 たんぱく質(g) 23.3 20.2 脂質(g) 21.0 19.5 塩分(g) 1.2 1.0		エネルギー(kcal) 390 486 たんぱく質(g) 16.4 17.1 脂質(g) 23.0 21.5 塩分(g) 0.9 0.9	
6 お月見ランチ ロコモコナポリタンnew! ブロッコリー コーンポタージュ パイン缶 ♪完全給食♪ (麦茶・やさいスナック) 麦茶・ごまおはぎ		7 かれいのみぞれ煮new! いんげんのいためもの 白菜みそ汁 バナナ (かぼちゃサラダ) (牛乳・スティックゼリー) 牛乳・ハートラスク♡		8 ごもくコロッケ きんぴら風煮 とうふすまし汁 もも缶 (えだまめごはん) (牛乳・黒糖せんべい) 牛乳・かぼちゃもち		9 りんごぐみお茶会 ★サンマーズン★new! たくあん納豆 バナナ (ブロッコリー) (牛乳・ポテトスナック) オレンジゼリー		10 はんぺんチーズはさみ揚げ 三色サラダ 青菜のみそ汁 バナナ (トマト) (牛乳・ラムネ) 牛乳・せんべい		11 天津飯 パンサンスー バナナ (湯豆腐) (牛乳・えびせんべい) 牛乳・フライドポテト	
エネルギー(kcal) 601 477 たんぱく質(g) 26.8 20.8 脂質(g) 16.8 13.9 塩分(g) 1.5 1.3		エネルギー(kcal) 374 511 たんぱく質(g) 23.2 20.7 脂質(g) 12.5 14.5 塩分(g) 1.8 1.7		エネルギー(kcal) 426 511 たんぱく質(g) 15.5 17.0 脂質(g) 17.5 17.2 塩分(g) 1.5 1.6		エネルギー(kcal) 343 487 たんぱく質(g) 12.8 16.8 脂質(g) 9.2 12.0 塩分(g) 2.6 2.1		エネルギー(kcal) 407 461 たんぱく質(g) 17.4 16.4 脂質(g) 19.8 16.1 塩分(g) 2.2 1.6		エネルギー(kcal) 321 483 たんぱく質(g) 14.0 17.4 脂質(g) 14.5 17.6 塩分(g) 1.1 1.3	
13 ★スポーツの日★ 		14 ちくさ焼き ブロッコリーとちくわのサラダ すまし汁 パイン缶 (きゅうり) (麦茶・鉄ウエハース) 麦茶・焼きおにぎり		15 ★サバのカレームニエル★new! ほうれんそうのごまあえ はなやさいのシチュー みかん缶 (チーズ) (麦茶・たまごボーロ) ももヨーグルト		16 きつねうどん ポテトサラダ バナナ (ひじきごはん) (牛乳・クラッカー) 牛乳・おこのみやき		17 はるさめと豚肉のからあげ たまごやき もやしみそ汁 パイン缶 (なっとう) (牛乳・やさいスナック) ヤクルト・鉄ウエハース		18 マーボー白菜 とうふサラダ バナナ (ゆでたまご) (牛乳・スティックゼリー) 牛乳・ホイップサンド	
エネルギー(kcal) 390 435 たんぱく質(g) 19.9 17.3 脂質(g) 16.7 13.9 塩分(g) 1.9 1.3		エネルギー(kcal) 393 434 たんぱく質(g) 26.0 20.6 脂質(g) 14.7 11.1 塩分(g) 1.3 1.2		エネルギー(kcal) 418 496 たんぱく質(g) 16.3 17.4 脂質(g) 18.2 17.1 塩分(g) 1.2 1.1		エネルギー(kcal) 377 492 たんぱく質(g) 16.6 17.8 脂質(g) 18.3 18.3 塩分(g) 1.6 1.5		エネルギー(kcal) 332 504 たんぱく質(g) 15.4 19.4 脂質(g) 14.3 17.3 塩分(g) 1.1 1.2			
20 内科健診 たまごとウィンナーのシチュー サイコロサラダ バナナ (煮豆) (麦茶・コーンスナック) 麦茶・サブレ		21 ほっけのかばやき★new! こふきいも にんじんグラッセ たまごスープ もも缶 (ブロッコリー) (牛乳・せんべい) 牛乳・★わんぱく焼き★new!		22 歯科健診・食育の日 洋風たまごじ スパゲティサラダ 山菜みそ汁 バナナ (さけフレーク) (牛乳・スティックゼリー) ヨーグルトムース		23 そぼろ煮 あつやきたまご きりぼしナポリタン バナナ (きゅうり) (麦茶・クッキー) 牛乳・むしぼん		24 総合避難訓練 りんごカレー メンチカツ カルピス (トマト) (麦茶・やさいせんべい) ★いちごミルクゼリー★new!		25 ★なっとうみそ★new! 開花煮 バナナ (いんげんのいためもの) (麦茶・えびせんべい) ミルージュ・ビスケット	
エネルギー(kcal) 359 496 たんぱく質(g) 16.3 15.0 脂質(g) 16.9 16.2 塩分(g) 1.7 1.3		エネルギー(kcal) 400 487 たんぱく質(g) 23.0 20.5 脂質(g) 13.7 12.4 塩分(g) 1.7 1.4		エネルギー(kcal) 405 482 たんぱく質(g) 16.9 19.8 脂質(g) 18.3 14.3 塩分(g) 2.1 1.8		エネルギー(kcal) 431 483 たんぱく質(g) 16.2 15.1 脂質(g) 20.9 17.1 塩分(g) 1.3 1.0		エネルギー(kcal) 454 502 たんぱく質(g) 17.1 16.5 脂質(g) 17.4 14.4 塩分(g) 1.4 1.2		エネルギー(kcal) 368 452 たんぱく質(g) 18.6 16.3 脂質(g) 15.5 13.1 塩分(g) 1.1 0.9	
27 おこのみはんぺん やさいサラダ にくじゃが バナナ (だいこんスティック) (麦茶・Caウエハース) 牛乳・ドーナツ		28 ジャーマンポテト わかめサラダ にくだんごスープ バナナ (とうもろこしごはん) (牛乳・スティックゼリー) 牛乳・洋風だいこんもち		29 ★しょうがみそおでん★ たまごのフライ みかん缶 (おかかふりかけ) (牛乳・やさいスナック) 牛乳・育のりポテト		30 厚揚げの肉はさみ煮 トマト ブロッコリー ★山形風納豆汁★ バナナ (チーズ) (麦茶・せんべい) 牛乳・大学いも		31 ハヤシライス おぼけたまご トマトサラダ カルピス (キャロットライス) (麦茶・ビスケット) 牛乳・パンキンケーキ			
エネルギー(kcal) 430 515 たんぱく質(g) 15.6 15.6 脂質(g) 16.1 15.1 塩分(g) 1.4 1.1		エネルギー(kcal) 428 483 たんぱく質(g) 17.7 16.2 脂質(g) 21.4 17.6 塩分(g) 1.8 1.3		エネルギー(kcal) 330 435 たんぱく質(g) 17.5 18.0 脂質(g) 16.3 15.7 塩分(g) 1.8 1.6		エネルギー(kcal) 430 498 たんぱく質(g) 20.4 19.4 脂質(g) 19.7 16.7 塩分(g) 1 1.1		エネルギー(kcal) 462 527 たんぱく質(g) 20.7 18.5 脂質(g) 18.9 16.2 塩分(g) 1.6 1.4			

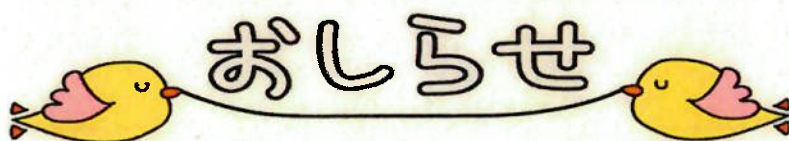
※以上児はご飯を持参しているため、主食分の栄養価は含まれておりません。

ほけんだより



令和7年10月1日発行

夏に比べるとずいぶん日が短くなり、まだまだ遊び足りない様子
の子どもたち😊一日のうちの寒暖差が激しいと、風邪をひきやすく
なります。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けないじ
ょうぶな体づくりを心がけましょうね



10/20(月)10:00～ 内科健診

10/22(水) 9:30～ 歯科検診



を予定しています😊当日は次のことに気を付けて下さいね!!

○しっかり朝ごはんを食べたら、歯磨きをして口腔内を清潔にする😊

○発熱や体調不良がある時は無理をしない😊

○女の子は髪が目や耳、肩にかからないようにしっかり結ぼう!!

○手と足の爪は伸びていないかチェック!伸びていたら切ろう😊

爪の血色を見るために、マニキュアはおとしてきてね👉

ご協力も
お願ひします



だいじょうぶ?

鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻や
のどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気
の原因になることもあります。鼻水・鼻づ
まりが気になったら、早めに病院を受診し
ましょう。

そして家庭では、鼻
水が出たらふく、鼻が
つまったらかむ、とい
う生活習慣が身につ
くよう、繰り返し伝え
ていきましょう。



園で預かる薬について

保育園で、やむを得ず薬を持参され
る場合は、下記の要項を必ず守ってく
ださい。

- 医師の処方以外の薬は、お預かりできな
いことになっています。
- 1回分のみ持参してくださいね
- 依頼書は必ず記入して、薬と一緒に袋に
入れて下さいね。(依頼書がない場合は
与薬はできません)

●登園時に必ず保護
者の方から職員へ手
渡しして下さいね。



担当:八戸