



令和8年10月 献立表



日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		昼食	昼おやつ (未満児/以上児)	朝おやつ (0～2歳児のみ)	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	木	ごはん キャベツとあつあげの カレーあじチャンプル わかめとじゃこのいりに キウイ(3歳児以上)	キウイ/ビスケット +ヨーグルト	ビスケット	豚肉 厚揚げ かつお節 しらす干し 牛乳	米	たまねぎ キャベツ にんじん 乾わかめ キウイフルーツ
2	金	ごはん ぎゅうにくとこまつなの いためもの はりはりづけ	☆だいがくいも	せんべい3	牛肉 牛乳	米 さつまいも はちみつ	こまつな しいたけ にんじん たまねぎ こ んぶ だいこん きゅうり
3	土	ごはん まあぼうだいこんどん バナナ ぎゅうにゅう		ボーロ	豚ミンチ 米みそ 牛乳	米 ごま油	だいこん たまねぎ 葉ねぎ にんじん グリーンピース バナナ
5	月	ごはん ふわふわチキン じゃがいもソテー	コーンフレーク /スナックパン	せんべい2	鶏ミンチ 豆腐 牛乳	米 じゃがいも	キャベツ にんじん 青 ピーマン
6	火	ごはん さかなのてりやきカレー-ふうみ ほうれんそうのナムル すましじる/とうふ・わかめ バナナ(3歳児以上)	ボーロ	ビスケット	魚 豆腐 牛乳	米 ごま油	ほうれんそう もやし 乾わかめ 葉ねぎ バナナ
7	水	ごはん やきにく あぶらあげのわふうサラダ ウエハース(3歳児以上)	ぶどうヨーグルト	ウエハース	牛肉 米みそ 油揚げ 牛乳	米	たまねぎ 青ピーマン にんじん キャベツ きゅうり
8	木	ごはん レバーのトマトあげ かぼちゃのバターやき チーズ(3歳児以上)	フルーツポンチ	チーズ	豚肉 牛乳	米 有塩バター	たまねぎ ぶなしめじ トマト加工品 かぼちゃ 三色寒天 もも みか ん缶 パイン缶
9	金	ごはん ツナじゃが ちんげんさいとごぼうのみそあえ すましじる/ふ・わかめ バナナ(3歳児以上)	☆かぼちゃのきなこ あえ	ビスコ	まぐろ類缶詰 米みそ 牛乳 きな粉	米 じゃがいも 麴	にんじん たまねぎ グ リンピース チンゲンサ イ ごぼう 乾わかめ 葉ねぎ バナナ かぼ ちゃ
10	土	みそラーメン オレンジ ぎゅうにゅう		クッキー	豚肉 米みそ 牛乳	中華めん	キャベツ たまねぎ にら もやし にんじん スイートコーン オレンジ
13	火	ごはん さばのみそに せんざりにつけ チーズ(3歳児以上)	クッキー	せんべい3	まさば 米みそ 油揚げ かつお節 牛乳	米	ねぎ だいこん にんじ ん いんげん
14	水	コッペパン ポトフ フルーツサラダ プリン(3歳児以上)	☆みそやきおにぎり	プリン	ソーセージ 牛乳 米み そ	コッペパン じゃがいも 米 はちみつ	ブロッコリー たまねぎ にんじん パイン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり
15	木	ごはん とりにくのノルウェーふう ほうれんそうのあえもの ウエハース(3歳児以上)	いちごヨーグルト /+ビスケット	ウエハース	鶏肉 牛乳	米	ほうれんそう にんじん
16	金	ごはん しろみさかなのしおやき じゃがいもそばろあんかけ みそじる/とうふ・こまつな バナナ(3歳児以上)	ボーロ	バナナ	魚 鶏ミンチ 豆腐 米 みそ 牛乳	米 じゃがいも	グリーンピース こまつな バナナ

17	土	ごはん ぎゅうどん キウイ ぎゅうにゅう		ビスコ	牛肉 牛乳	米	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 葉ねぎ キウイフルーツ
19	月	ごはん だいこんとりそぼろの あんかけどん きんぴら ゼリー(3歳児以上)	芋けんぴ /+チーズ	チーズ	鶏ミンチ 牛乳	米 糸こんにゃく 芋かり んとう	だいこん にんじん 葉 ねぎ ごぼう 青ピーマ ン しいたけ
20	火	ごはん やさきかな かぼちゃのあまに みそしる/こまつな・にんじん ビスコ(3歳児以上)	プリン/スナックパン	ビスコ	魚 米みそ 牛乳	米	かぼちゃ こまつな にんじん
21	水	ごはん だいきカレー フレンチサラダ	☆こうや豆腐のフ レンチトースト	オレンジ	豚ミンチ 大豆 牛乳 高野豆腐 牛乳 きな 粉	米 薄力粉	にんじん たまねぎ 青 ピーマン スイートコーン キャベツ きゅうり
22	木	ごはん あつあげチャンプル アスパラのゆかりあえ オレンジ(3歳児以上)	コーンフレーク /+ヨーグルト	ウエハース	豚肉 厚揚げ 牛乳	米	にんじん たまねぎ こ まつな もやし しいたけ アスパラガス キャベツ オレンジ
23	金	ごはん とりにくのトマトに ツナサラダ	りんご	クッキー	鶏肉 まぐろ類缶詰 牛 乳	米 じゃがいも	たまねぎ トマト加工品 キャベツ きゅうり にんじん りんご
24	土	きつねうどん バナナ ぎゅうにゅう		せんべい2	油揚げ 牛乳	うどん	乾わかめ にんじん 葉ねぎ バナナ
26	月	わかめごはん すぶたふう はりはりづけ バナナ(3歳児以上)	バナナ/せんべい3	せんべい3	豚肉 牛乳	米	たまねぎ にんじん 青ピーマン バイン缶 こんぶ だいこん きゅうり バナナ
27	火	ごはん さかなのなんばんに あえもの/ちんげんさい・しめじ みそしる/たまねぎ・かぼちゃ かき(3歳児以上)	かき/スナックパン 	スナックパン	魚 米みそ 牛乳	米	チンゲンサイ ぶなしめ じ にんじん かぼちゃ たまねぎ 乾わかめ かき
28	水	ごはん とうふのちゅうかに あえもの /キャベツ・ほうれんそう チーズ(3歳児以上)	☆スイートポテト	チーズ	豆腐 豚肉 牛乳	米 さつまいも 有 塩バター	たまねぎ にんじん 青ピーマン ぶなしめじ キャベツ ほうれんそう
29	木	とりなんばんうどん ひじきのにつけ バナナ	いちごヨーグルト /+ビスケット	ビスケット	鶏肉 油揚げ 牛乳	うどん	はくさい にんじん 葉ねぎ ひじき いんげん バナナ
30	金	ごはん かぼちゃがたハンバーグ だいこんサラダ こまつなスープ プリン(3歳児以上) 	プリン/コーンフレー ク	せんべい2	かぼちゃ型ハンバーグ 牛乳	米	だいこん きゅうり にんじん 干しぶどう こまつな たまねぎ
31	土	ごはん やきとりどん キウイ ぎゅうにゅう		ビスコ	鶏肉 米みそ 牛乳	米	たまねぎ キャベツ にんじん 葉ねぎ キウイフルーツ

・ ☆は手作りおやつです。

・ おやつに毎回牛乳が付きます。

・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

・ 3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

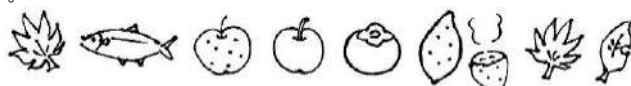
平均エネルギー量

568kcal

平均タンパク質量

22.0g

栄養価は3歳児のものを記載しています。



気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。一日の寒暖差が大きいこの時期は、体調も崩しがちになるので、丈夫な体づくりをするためにも栄養バランスのとれた食事を摂るように心がけましょう。

秋は「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」等々ありますが、やはり『食欲の秋』ですね。この時期は多くの食べ物が旬を迎えます。子どもの頃から食べ物の旬を知って、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。ご家庭でも献立に秋の味覚を取り入れ、美味しく楽しい時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか。



旬の食材をたべよう！

・旬ってなに？

旬とは、自然の中で育った野菜や果物、魚がたくさん採れる季節のことで、食材によってその時期は異なります。旬の食材を選ぶことで以下のような良さがあります。

・旬の食材の良さ

①栄養価が高い



旬の食材は、旬ではないときに比べて栄養価が高く、香りや旨みが豊富なので、少ない調味料でも料理を美味しく味わうことができます。

②価格が安い



食材が多く収穫できるので比較的価格が安くなります。

③四季を感じられる



季節ごとに旬の食材が移り変わるの、四季がある日本ならではの楽しみです。

・秋が旬の食材

さんま・さけ：秋は魚に脂がのっておいしい季節です。良質のたんぱく質やビタミン類も豊富で栄養価が高いです。血液をさらさらにする成分DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、ムニエル、フライなど様々な調理法で味わってください。

さつまいも：焼き芋などのおやつにも大活躍！芋類の中でも多くの食物繊維が含まれており、腸内環境を整えてくれます。

しいたけ：食物繊維が豊富で、コレステロール低下の効果があります。旨み成分も豊富です。

りんご：整腸作用や排便効果、血糖値の上昇を抑える効果があり、適量を摂ることで肥満や糖尿病予防に役立ちます。

柿：血管や皮膚粘膜などを健康に保つビタミンAや免疫力を高めてくれるビタミンCがみかんの2倍あるなど、風邪予防にぴったりの果物です。

【食品ロスについて知っていますか？】

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。本来食べられるのに、捨てられているものを『食品ロス』といいます。日本では、年間600万トン以上の食品ロスが発生し、そのうち約300万トンは家庭から出ている現状です。これを日本人一人当たりに換算すると、年間約50kg、毎日お茶碗約1杯分(約140g)の食べ物を捨てている計算になるのです。食品ロス削減のためには、ご家庭での取組みが重要です。まずはできることから、食品ロス削減を心がけていきましょう！

買物

- ▶事前に冷蔵庫内などをチェック
- ▶買物は使う分だけ
- ▶手前に陳列されている食品をチョイス

保存

- ▶残っている食材から使う
- ▶食べきれぬ量を作る
- ▶食材を上手に食べきる

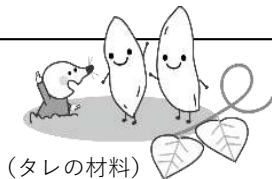
調理

- ▶最適な保存場所に
- ▶まとめて下処理
- ▶ローリングストック

《大学芋》

【材料 1人前(3歳児)】

- | | | | |
|--------|-----|-------|------|
| ・さつまいも | 50g | ・砂糖 | 6g |
| ・油 | 5g | ・はちみつ | 3g |
| | | ・醤油 | 1.5g |
| | | ・水 | 3g |
| | | ・ごま | 0.5g |



秋が旬のお芋を食べよう！

- ①さつまいもを切り分けて、水にさらしてザルに上げる。
余分な水分を拭き取ってから天板に並べ、油を塗りオーブンで170℃約15分ほど加熱する。
- ②ごま以外のタレの材料を混ぜ合わせておく。
- ③①を取り出し、②を全体にふりかけてさらに10分ほど加熱する。
- ④火が通っていることを確認したら、全体を混ぜ合わせて、ごまをふりかけて完成！

