

令和8年度



10月の献立

盛こども園



				1日(木)	2日(金)	3日(土)
	旬の食材 なす さつまいも チンゲン菜 きのこ 鮭 さんま 梨 他			五目納豆 切干大根煮つけ みそ汁 オレンジ	運動会応援 メニュー!! チキンカツ 野菜サラダ トマト ポパイスープ	〈運動会〉
				牛乳 じゃこトースト	牛乳 せんべい	
	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
昼食	豆腐のカレー煮 肉団子スープ オレンジ	たらの 「チャッ」あんかけ ブロッコリー和え みそ汁	〈完全給食〉 さつまいもご飯 パプリカと 春雨のソテー 五目汁	なすの ミートグラタン 豆乳スープ パイン	鮭のてり焼き ビタミンサラダ みそ汁 オレンジ	〈土曜保育〉
15時	牛乳 きなこだんご	牛乳 なべやき	牛乳 カルピス蒸しパン	麦茶 わかめおにぎり	牛乳 動物ビスケット	
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
昼食	〈スポーツの日〉 	鶏のさっぱり煮 ツナサラダ まいたけ汁	〈完全給食〉 中華丼 ワンタンスープ 梨	ポークピカタ ほうれん草ソテー 野菜スープ	〈さんまの炭火焼〉 さんまの塩焼き 豚汁 りんごゼリー	パン 牛乳 ミニゼリー
15時		牛乳 おこのみやき	麦茶 せんべい	牛乳 きなこラスク	牛乳 ロールパン	麦茶 ビスケット
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
昼食	すき焼き風煮 かぼちゃのみそ汁 パイン	カジキみそ焼き 切干大根の ごまマヨ和え すまし汁	〈完全給食〉 あんかけうどん わかめの酢の物 バナナ	干草焼き 白菜のお浸し みそ汁	マーボー豆腐 コーン野菜の 中華スープ オレンジ	〈土曜保育〉
15時	牛乳 ふかし芋	牛乳 もちもちパン	牛乳 ごへいもち	牛乳 人参ケーキ	麦茶、ヨーグルト ビスケット	
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
昼食	ジャーマンポテト コールスロー 洋風スープ	さばの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁	〈完全給食〉 誕生会 おにぎりバイキング けんちん汁 ミニゼリー	厚揚げのみそ炒め ツルツルスープ バナナ	ハンバーグ パンプキンシチュー 紫キャベツのサラダ 	焼肉丼 みそ汁
15時	牛乳 味付小魚	牛乳 きなこクッキー	牛乳 フルーツサンド	牛乳 大学芋	牛乳 おばけマフィン	牛乳 せんべい

・献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。・今月の平均栄養量は 427kcal、平均塩分量は 1.7g です。



給食だより



食欲の秋、スポーツの秋・・・身体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。

たくさん体を動かしてお腹をすかせ、秋のおいしいご飯や旬の食材を食べたいですね。子どもの頃から食べ物の旬を知り、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。

毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）

ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追いつくといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

さつまいもご飯

材料（1人分）

米…40g
さつまいも…25g
白いりごま…0.5g
酒…1g
塩…0.1g

作り方

- ① さつまいもは1cmの角切りにして水にさらす。
- ② 米は研いで30分程水に浸し、酒・塩・さつまいもを入れて炊く。
- ③ 盛り付けたら白いりごまを上に乗らす。

♪子どもと一緒にクッキング♪

さつまいもを棒状に切って、手でポキポキと折って炊飯器へ。簡単なのでぜひ一緒に作ってみてください！