

# 10月 献立表

| 日  | 曜 |                    | 全児副食                            | 全児間食              | 未満児間食      | 未満児主食 |
|----|---|--------------------|---------------------------------|-------------------|------------|-------|
| 1  | 木 |                    | きのこグラタン、野菜の昆布和え、コンソメスープ、果実      | 青のりラスク、牛乳         | 豆乳・コーンフレーク | ご飯    |
| 2  | 金 |                    | かき揚げ、ひじきとツナのサラダ、みそ汁             | レモンケーキ、牛乳         | ヨーグルト      | ご飯    |
| 3  | 土 |                    | ビビンバ丼、中華風スープ、果実                 | マドレーヌ、牛乳          | 牛乳・ビスコ     | ご飯    |
| 4  | 日 |                    |                                 |                   |            |       |
| 5  | 月 |                    | 豚肉のみそヨーグルト焼き、春雨サラダ、きのこ汁、果実      | チーズポテト、牛乳         | 牛乳・果実      | ご飯    |
| 6  | 火 |                    | 魚の磯辺揚げ、胡麻和え、ぎょうざ風スープ            | おからと人参のケーキ、牛乳     | 牛乳・パン      | ご飯    |
| 7  | 水 |                    | 肉じゃが、小松菜とパプリカの和え物、清し汁           | 塩昆布おにぎり、お茶        | 牛乳・ちりめん    | ご飯    |
| 8  | 木 |                    | 鶏肉のレモン焼き、白菜の味噌マヨサラダ、みそ汁、果実      | スイートポテト、豆乳        | 豆乳・コーンフレーク | ご飯    |
| 9  | 金 |                    | 魚のアングレーズ、甘酢野菜、野菜スープ             | 豆腐ぱん、牛乳           | 牛乳 ふかし芋    | ご飯    |
| 10 | 土 |                    | スタミナ丼、わかめスープ、果実                 | カップケーキ、牛乳         | 牛乳・ビスコ     | ご飯    |
| 11 | 日 |                    |                                 |                   |            |       |
| 12 | 月 |                    | スポーツの日                          |                   |            |       |
| 13 | 火 |                    | スパニッシュオムレツ、ひじき炒め、コンソメスープ、果実     | みかんケーキ、牛乳         | 牛乳・クラッカー   | ご飯    |
| 14 | 水 |                    | 香味揚げ、マカロニサラダ、清し汁                | りんごゼリー            | ヨーグルト      | ご飯    |
| 15 | 木 |                    | チキンカレー、ほうれん草の磯和え、果実             | カルシウムおにぎり、お茶      | 豆乳・コーンフレーク | ご飯    |
| 16 | 金 | お弁当日               | お弁当の準備をお願いします。                  | ドーナツ、牛乳           | 豆乳・ふかし芋    |       |
| 17 | 土 |                    | チャンポン、小松菜のしらす和え、果実              | パン・牛乳             | 豆乳・ビスコ     | 中華麺   |
| 18 | 日 |                    |                                 |                   |            |       |
| 19 | 月 |                    | 鶏肉のマーマレード焼き、海藻サラダ、かき玉汁          | カリカリチーズ、牛乳        | 牛乳・クラッカー   | ご飯    |
| 20 | 火 |                    | ハヤシライス、シーチキンナムル、果実              | フルーツヨーグルト         | 牛乳・コーンフレーク | ご飯    |
| 21 | 水 |                    | 魚の竜田揚げ、ゆかり和え、けんちん汁              | ジャムサンド、牛乳         | 牛乳・ちりめん    | ご飯    |
| 22 | 木 |                    | 秋のクリームシチュー、酢の物、果実               | 利久饅頭、牛乳           | 牛乳・ふかし芋    | パン    |
| 23 | 金 |                    | つくねバーグ、和え物、しらすスープ               | ウインナー入りチーズ蒸しパン、牛乳 | 牛乳・果実      | ご飯    |
| 24 | 土 |                    | 焼きそば、野菜スープ、果実                   | パン、牛乳             | 豆乳・ビスコ     | うどん   |
| 25 | 日 |                    |                                 |                   |            |       |
| 26 | 月 |                    | 鮭の味噌マヨ焼き、バンサンスウ、清し汁、果実          | たこ焼き風、牛乳          | 豆乳・コーンフレーク | ご飯    |
| 27 | 火 | わくわくランチ<br>わくわくおやつ | タコライス、かぼちゃサラダ、コンソメスープ、果実        | おばけパン、牛乳          | 牛乳 ふかし芋    | ご飯    |
| 28 | 水 |                    | 千草焼き、ツナと切干大根の炒め物、みそ汁            | 芋ぜんざい、お茶          | 牛乳・ちりめん    | ご飯    |
| 29 | 木 |                    | 鶏肉とさつま芋の揚げ煮、ドレッシングサラダ、わかめ入り卵スープ | クッキー、牛乳           | 豆乳・果物      | ご飯    |
| 30 | 金 |                    | マーボー丼、ブロッコリーのおかか和え、果実           | バナナケーキ、牛乳         | 牛乳・パン      | ご飯    |
| 31 | 土 |                    | なかよしワイワイデー                      |                   |            |       |



# 食育だより



令和8年10月

実りの秋、食欲の秋です！一年中で一番食べ物がおいしい季節です。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。  
毎日の食卓に旬のものを取り入れ、話題も豊かに楽しい時間を過ごしたいですね！



サンマはEPA・DHAが豊富で血をさらさらにしてくれます。  
近年、漁獲量が減り高級魚となっていますね。



きのこはカリウムが多い為塩分の過剰摂取を抑制と言われています。

## ～秋が旬の食材～



南瓜の皮には果肉以上にビタミンAが豊富に含まれています。  
よく洗って、皮ごと調理するのがおすすめです。



レンコンのネバネバ成分の『ムチン』は胃の粘膜を保護する働きがあります。



米の種類は300品種もあります。  
新米は水分が多いので炊く時は、水分を減らしましょう。  
炊き上がりは柔らかく粘りがあり、香りも豊かです。



栗はナッツ類ですが、脂質が少なくヘルシーです。そのうえさつま芋より食物繊維は豊富です。

## 食育体験 お米をとごう！きのこに触れよう！



くんくんくん..



シャカシャカシャカッ



おいしい

しめじ、えのきだけ、しいたけ、まいたけ、えりんぎをさいてもらい、きのこ汁を作りました。お米もおいしく炊きあがりました。

## かぼちゃときのこのカップグラタン

材料:2人分

|         |               |      |                   |
|---------|---------------|------|-------------------|
| カボチャ    | 130g (1/12 個) | シメジ  | 50g (1/2 パック)     |
| バター     | 5g            | エリンギ | 60g (1/2 パック)     |
| 牛乳      | 10g           | マイタケ | 35g (1/3 パック強)    |
| 塩       | 少々            | コンソメ | 3g (小さじ 1)        |
| 胡椒      | 少々            | 胡椒   | 少々                |
| オリーブオイル | 適量            | 薄力粉  | 13.5g (大さじ 1・1/2) |
| ニンニク    | 1g            | 牛乳   | 80g               |



- 1 カボチャを熱湯で10～15分ほど茹でて、皮を剥がし、皮で顔のパーツを作る
- 2 ①のカボチャ(皮以外)は、フォークなどでつぶし、  
【材料A】と混ぜ合わせて裏ごししておく  
(固い場合は牛乳を少し足す)
- 3 フライパンにオリーブオイルを引き、ニンニク(みじん切り)を炒めて香りが出たら、キノコ類(一口大にカット)がしんなりするまで炒め、コンソメ・胡椒で味つけする
- 4 ③に薄力粉を全体にふって混ぜ、牛乳を加えてダマにならないようにクリーム状に混ぜ合わせる
- 5 ④をカップに一人分入れ、②のマッシュカボチャを絞り袋に入れて、上から絞っていき、最後に①の顔パーツを飾る