

10月 献立表

日	曜	行事	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	お麩のラスク、牛乳	牛乳・パン	ご飯
2	金	行滕散策(もも)	魚のかば焼き、ひじきとツナのサラダ、みそ汁	かぼちゃぜんざい、お茶	豆乳・ふかし芋	ご飯
3	土		ビビンバ丼、中華風スープ、果実	牛乳・お菓子	豆乳 ビスコ	ご飯
4	日					
5	月		チキンカレー、ほうれん草の磯和え、果実	ジャムサンド、牛乳	豆乳・コーンフレーク	ご飯
6	火		豚肉の竜田揚げ、春雨サラダ、みそ汁、果実	チーズポテト、牛乳	牛乳・果実	ご飯
7	水		魚のみそ焼き、小松菜とパプリカの和え物、けんちん汁	フルーツヨーグルト	牛乳・ちりめん	ご飯
8	木		鶏肉のマヨネーズ焼き、ブロッコリーのおかか和え、みそ汁、果実	おにぎり、お茶	豆乳・パン	ご飯
9	金	消防署見学(ひまわり)	魚のアングリーズ、甘酢野菜、野菜スープ	豆乳もち、牛乳	牛乳 ふかし芋	ご飯
10	土		三色ごはん、キャベツサラダ、果実	お菓子、牛乳	豆乳 ビスコ	ご飯
11	日					
12	月					
13	火		野菜たっぷりキッシュ、酢の物、コンソメスープ、果実	お菓子・牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
14	水	英語	肉じゃが、ハンサンスリ、みそ汁、果実	スイートポテト、牛乳	牛乳・クッキー	ご飯
15	木		魚の磯辺揚げ、胡麻和え、ぎょうざ風スープ	おかからと人参のケーキ、牛乳	牛乳・パン	ご飯
16	金	お弁当日 秋のスポーツデイ(以上児)	※お弁当の準備をお願いします	ごまスキムクッキー、牛乳	豆乳・ふかし芋	
17	土		チャンポン、小松菜としらすの和え物、果実	パン・牛乳	豆乳 ビスコ	中華麺
18	日					
19	月		ハヤシライス、チンゲン菜のサラダ、果実	カレー肉まん、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
20	火	太陽スポーツ	鶏肉とさつま芋の揚げ煮、サラダ、みそ汁、果実	じゃこトースト、牛乳	豆乳・果物	ご飯
21	水	リトミック	めひかりのから揚げ、ひじき炒め、清し汁	ヨーグルトムース	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	ミロケーキ、牛乳	牛乳・パン	ご飯
23	金	ハロウィン わくわくランチ	カレーピラフ、鶏の照り焼き、かぼちゃサラダ、スープ、果実	かぼちゃ饅頭、牛乳	牛乳 ふかし芋	ご飯
24	土		焼きそば、野菜スープ、果実	パン、牛乳	豆乳 ビスコ	中華麺
25	日					
26	月		鮭の味噌マヨ焼き、ドレッシングサラダ、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	行滕散策(ひまわり)	つくねバーグ、和え物、しらすスープ、果実	ウインナー入り蒸しパン、牛乳	牛乳・果実	ご飯
28	水	英語 わくわくおやつ	タンドリーチキン、ごぼうサラダ、かき玉汁、果実	ハロウィンクッキー、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
29	木	クリーン作戦(ひまわり)	魚の竜田揚げ、ツナと切干大根の炒め物、みそ汁	きな粉マカロニ、牛乳	牛乳・パン	ご飯
30	金	行滕散策(さくら)	マーボー丼、胡瓜のたたき、果実	フライドポテト、牛乳	豆乳・ふかし芋	ご飯
31	土		親子丼、和え物、果実	せんべい・牛乳	豆乳 ビスコ	ご飯

1ヶ月の平均値

エネルギー	536kcal	カルシウム	246mg
タンパク質	19.4g	鉄分	2.2mg
脂質	17.1g	塩分相当量	1.5g



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。

～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。



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。



きのこはカリウムが多い為塩分の過剰摂取を抑制すると言われています。



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。



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

たんぽぽ組の食事の様子



てづかみで食べるのじょうずでしょ



おかゆだいすき！



ゴクゴク

9月のパティシエさん

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