

2026年 10月 給食献立表

日(曜日)	献立	材 料 名				午後おやつ (手)は手作り
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他	
1 (木)	豚肉とじゃが芋の炒め物 小魚 チンゲン菜とベーコンのスープ	豚肉 かえりちりめん ベーコン・昆布・鰹節	人参・ピーマン・もやし・竹の子 チンゲン菜・玉ねぎ・コーン	じゃが芋・砂糖・ごま油・片栗粉	醤油・みりん・中華だし 酢 コンソメ・醤油	甘納豆蒸しパン(手) 0.1歳蒸しパン 牛乳
2 (金)	八宝菜 小魚 豆腐のとろみスープ	豚肉・ちくわ かえりちりめん 豆腐・昆布	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし・エリンギ・生姜 チンゲン菜・人参・干し椎茸・ねぎ	片栗粉・ごま油・砂糖 片栗粉	醤油・中華だし 酢 醤油・鶏がら・塩	野菜ジュース 0.1歳 牛乳 お菓子
3(土)						
5 (月)	高野豆腐のそぼろ煮 小魚 もやしと油揚げの味噌汁	高野豆腐・鶏ミンチ・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し・わかめ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 玉ねぎ・ねぎ・もやし	三温糖・片栗粉	醤油・みりん 酢	バナナ お菓子 牛乳
6 (火)	焼きししゃも 野菜のネバネバ和え えのきと大根の味噌汁	ししゃも 納豆 油揚げ・わかめ・煮干し・味噌	にら・もやし・人参・キャベツ えのき・大根・ねぎ	マヨネーズ	醤油	揚げパン(手) 0.1歳 ロールパン 牛乳
7 (水)	ひじきと大豆のトマト煮 小魚 野菜スープ	ツナ・ひじき・大豆 かえりちりめん ベーコン・昆布・鰹節	コーン・ホールトマト・にんにく キャベツ・人参・玉ねぎ・椎茸・ねぎ	マカロニ・オリーブ油	塩・ケチャップ・コンソメ 酢 コンソメ・醤油・塩	五平餅(手) 0歳 お菓子 お茶
8 (木)	豚肉と野菜の味噌炒め 小魚 麩の澄まし汁	豚肉・味噌 かえりちりめん わかめ・鰹節	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく 椎茸・三つ葉	三温糖・片栗粉 麩	醤油・酒 酢 醤油・みりん	スイートポテト(手) 0歳 ふかし芋 牛乳
9 (金)	チキンカレー 小魚 スパゲティサラダ	鶏肉 ハム	玉ねぎ・人参 人参・きゅうり・キャベツ	じゃが芋・油・マーガリン スパゲティ・マヨネーズ	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ 塩・レモン果汁	ジョア 0.1歳 牛乳 お菓子
10(土)						
祝日 12(月) スポーツの日						
13 (火)	栄養汁 小魚 ジャーマンポテト	鶏肉・鰹節 かえりちりめん ベーコン	キャベツ・玉ねぎ・人参・ねぎ・椎茸・ピーマン・もやし 玉ねぎ・三度豆	片栗粉 じゃが芋	コンソメ・醤油・カレー粉・塩 酢 塩・コンソメ	チーズ お菓子 牛乳
14 (水)	鯖の塩焼き 塩昆布和え もずくと豆腐の味噌汁	鯖 塩昆布 もずく・豆腐・味噌・煮干し	キャベツ・人参・きゅうり ねぎ		塩 醤油	コーンフレークボール(手) 0.1歳 バナナ・お菓子 牛乳
15 (木)	つくねの照り焼き・小魚 ナムル風煮びたし 麩とわかめの味噌汁	鶏ミンチ・卵 かえりちりめん 油揚げ 味噌・わかめ・煮干し	ミックスベジタブル・玉ねぎ・生姜 ほうれん草・人参・もやし・生姜 玉ねぎ・ねぎ	三温糖・パン粉・片栗粉 ごま油・三温糖 麩	塩・酒・みりん・醤油 酢 酢・醤油・塩	マーメイドケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
16 (金)	チャブチェ 小魚 わかめスープ	牛肉 かえりちりめん ツナ・わかめ・昆布	人参・ピーマン・赤パプリカ・ほうれん草・にんにく 玉ねぎ・人参・もやし・パセリ	春雨・ごま油・ごま・三温糖 ごま	塩・醤油 酢 鶏がら・塩・醤油	ヨーグルト お菓子
17(土)						
19 (月)	きのこのスパゲティ 小魚 レタススープ	ベーコン・のり かえりちりめん ツナ・昆布・鰹節	しめじ・えのき・エリンギ・玉ねぎ・人参・パセリ レタス・玉ねぎ・人参・パセリ・干し椎茸	スパゲティ・マーガリン・オリーブオイル	醤油・コンソメ・塩 酢 塩・コンソメ・醤油	オレンジ お菓子 牛乳
20 (火)	おからの炒り煮 小魚 さつま芋と玉ねぎの味噌汁	鶏肉・おから・ツナ・油揚げ・ちくわ・煮干し・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	ごぼう・玉ねぎ・人参・椎茸・ねぎ 玉ねぎ・ねぎ	こんにやく・三温糖・油 さつま芋	醤油・みりん 酢	マカロニきな粉(手) 牛乳
21 (水)	赤魚の変わり味噌焼き 小松菜の和え物 舞茸汁	赤魚・味噌 鰹節 舞茸汁	玉ねぎ 小松菜・えのき・人参 舞茸・ごぼう・人参・ねぎ	マヨネーズ 三温糖	ケチャップ・醤油・酒 醤油・みりん 醤油・みりん	ヨーグルト お菓子
22 (木)	鶏肝の元気煮 小魚 ラーメンサラダ 豆腐とえのきのスープ	鶏肝・味噌 かえりちりめん ハム 豆腐・わかめ・鰹節・昆布	生姜・にんにく 人参・きゅうり・もやし・ニラ・キャベツ・コーン えのき・玉ねぎ・ねぎ・人参	三温糖・油 中華麺・ごま油・三温糖 片栗粉	醤油・みりん 酢 醤油・塩・中華だし・酢 醤油・鶏がら・塩	黒糖バナナマフィン(手) 0.1歳 バナナ・お菓子 牛乳
23 (金)	ポークカレー 小魚 フレンチドレッシングサラダ	豚肉 ハム	人参・玉ねぎ キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ	じゃが芋・油・マーガリン 油・砂糖	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ・醤油 酢・レモン果汁・塩	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
24(土)						
26 (月)	千切り大根とベーコンの炒め煮 小魚 かぶとしめじの味噌汁	ベーコン・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し	千切り大根・人参・ねぎ かぶ・しめじ・ねぎ	ごま	醤油・みりん 酢	チーズ お菓子 牛乳
27 (火)	麻婆豆腐 小魚 かきたま汁	豆腐・豚ミンチ・味噌 かえりちりめん 卵・わかめ・鰹節・蒲鉾	玉ねぎ・人参・にら・ねぎ・生姜・にんにく ねぎ・玉ねぎ	片栗粉・三温糖 片栗粉	醤油 酢 塩・醤油・みりん	お麩ラスク(手) 0.1歳 お菓子 牛乳
28 (水) お誕生日会	もみじご飯 鮭のチーズ・パン粉焼き きゅうりとツナのサラダ ポトフ	昆布 鮭 ツナ 鰹節・昆布・ウインナー	人参・水菜 パセリ きゅうり・キャベツ・人参・コーン 玉ねぎ・人参・ブロッコリー	米・ごま 粉チーズ・パン粉 油 じゃが芋	塩・醤油 塩 酢・塩・レモン果汁 塩・コンソメ	ケーキ 0.1歳 蒸しパン 牛乳
29 (木)	おでん 小魚 玉ねぎと油揚げの味噌汁	鶏肉・ちくわ・平天・厚揚げ・鰹節・昆布 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	大根・人参 玉ねぎ・人参・ねぎ	こんにやく	醤油・みりん 酢	ブルーベリースコーン(手) 0.1歳 お菓子 牛乳
30 (金)	かぼちゃグラタン ロールパン(乳児) もやしスープ	ベーコン・牛乳・チーズ ツナ・昆布・鰹節	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・コーン・ もやし・人参・ねぎ・干し椎茸	小麦粉・マカロニ・パン粉・マーガリン・油 小麦粉・油	コンソメ 塩 醤油・コンソメ・塩	ジョア 0.1歳 牛乳 お菓子
31(土)						

- ★ 0・1・2歳児は、午前のおやつとして牛乳を飲みます。
- ★ ことり・りす組の間は、りんごは提供しません。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、お誕生日会(28日)は、主食は要りません。

食事だより



暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候の「秋」がやってきました。
秋は1年を通して、1番食べ物の美味しい季節です。
サツマイモに栗、きのこや新米などたくさんの
秋の味覚を食卓でも楽しみましょう。



秋の魚を食べよう！～魚を「好き」になる～

☆秋が旬！今、食べたい魚

- ・さんま 秋を代表する魚。DHA・EPAが豊富。塩焼きにすると香ばしく食べやすい。
- ・さば 青魚の王様。みそ煮・竜田揚げに。缶詰でも手軽に美味しく。
- ・鮭 骨が少なく食べやすい。ピンク色が食欲をそとる。バターソテーが人気。
- ・さわら 上品な白身でくせがない。照り焼きにすると甘辛味で子どもが食べやすい。

☆ 魚に含まれる主な栄養素

DHA・EPA

脳・神経の発達を助ける。さんま・さば・いわしなど青魚に豊富です。



良質なたんぱく質

筋肉・血液・皮膚の材料。消化吸収が良く胃腸にやさしい。



カルシウム

骨・歯の材料。しらす・ししゃもなど骨ごと食べる小魚に豊富です。



ビタミンD

カルシウムの吸収を高める。魚に多く含まれる希少な栄養素です。



ビタミンB群

体のエネルギー代謝を助ける。疲れにくい体づくりに。

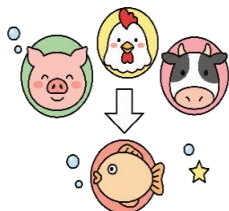


鉄

貧血予防に欠かせません。成長期に不足しやすい栄養素です。



★ いつもの料理、「肉」の一部を「魚」に置き換えてみましょう



チャーハン	豚肉 ⇒	さば缶・ツナ缶
ハンバーグ	ひき肉 ⇒	鮭フレーク+魚ミンチ
から揚げ	鶏肉 ⇒	白身魚(たら・鮭)
カレー	豚・鶏肉 ⇒	さば缶・鮭
サラダ	ハム ⇒	ツナ缶・魚肉ソーセージ