



暑さもようやく落ち着き、朝晩は過ごしやすい日が多くなってきました。
朝晩と日中の気温差により体調を崩しやすくなります。衣服の調整をするなどして、体調管理に気を付けましょう。

園庭からは、運動会の練習を元気いっぱい頑張る子どもたちの声が聞こえてきます。元気に体を動かすためには、毎日の食事が大切です。特に朝ごはんは、一日の元気のもとです。朝ごはんをしっかり食べることで、エネルギーが補給され、体を動かす力になります。

また、食欲の秋と言われるように、秋はおいしい食べ物が豊富な季節です。給食にも、秋を感じられる旬の野菜や果物がたくさん使われています。

秋の味覚を楽しみながら、しっかり食べて、運動会の練習も元気に頑張りましょう。

新米を食べよう

新米とは、その年の秋に収穫され、12月31日までに精米、包装されたお米だけのことを指します。

収穫されたばかりの新米は、「つや」「風味」「粘り」「香り」が最高の状態となっています。この時期ならではの味わいを楽しみながら、主食であるお米をたくさん食べましょう。



10月10日 目の愛護デー

外で遊ばず家にいることが多いと、遠くを見ず近くばかり見る生活となり、視力低下につながります。この日を機会に、目の大切さを見直してみませんか？

- ・長時間テレビに向かわず、外に出て遊びましょう。
- ・テレビを見るときは正しい姿勢で。
ダラダラ見るのは×。
- ・暗いところで本を読まないようにしましょう。
- ・バランスのよい食事を！
たんぱく質・ビタミン類は目の栄養の成分となります。

今月の新メニュー

- ★人参おこわ
- ★まいだけおこわ

旬の食材	
さつまいも	柿
かぼちゃ	ぶどう
きのこ類	なし
さんま	りんご
かつお	



りんごケーキ

人気メニュー！

●作り方

- ① オープンを180℃に予熱しておく。
- ② りんごは8つ割りにして種を除き、横向きに7mm位の厚さに切る。(皮はむいてもむかなくてもよい)
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふっておく。
- ④ ボウルに卵を割り入れ、砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。牛乳・サラダ油も加えてもったりするまでさらによく混ぜる。塩少々も加えて混ぜる。
- ⑤ ③を加え、ゴムベラで切るように混ぜ合わせ、さらに②も加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 型にクッキングシートを敷き、⑤を移し入れ、180℃のオーブンで30～40分焼く。

●材料(18cmパウンド型1個分)

りんご	250g
小麦粉	125g
(または米粉)	
ベーキングパウダー	4g
卵	75g
(1と1/2個)	
牛乳	25cc
サラダ油	大さじ5
塩	少々

- ◎ たっぷり入ったりんごの香りと甘みがおいしいケーキです。少し酸味のあるりんごで作るのがおすすめです。

血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。



令和8年10月 給食献立表

収穫のよろこびと命への感謝を感じて『いただきます』



秋の深まりが感じられる季節となりました。新米、新大豆、きのこ、いも、果物など、秋にはいろいろな食材が実りの時期を迎えます。子どもの頃から食べ物の旬を知り、味わうことは、子どもの感性や味覚の形成に大変重要であるといわれています。
旬の食材の収穫をよろこぶとともに、「命をいただいている」という感謝の気持ちを持って、食事は残さず食べるようにしましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	木	ご飯 厚焼き卵 あつさり納豆 あずか汁	お茶 杏仁豆腐	米 麦 油 砂糖 じゃがいも せんべい	卵 スキムミルク ツナ 納豆 鶏肉 みそ いりこ 寒天	ねぎ さやいんげん もやし 人参 玉葱 チンゲン菜 みかん 缶 バイン缶	お茶 せんべい	618	27.9	21.7
2	金	ご飯 チキンピーンズ ごまマヨネーズ和え 果物	牛乳 揚げごぼう	米 麦 じゃがいも ごま マヨネーズ でんぶん 砂糖	鶏肉 大豆 竹輪 牛乳 チーズ	玉葱 人参 キャベツ なし ごぼう	お茶 チーズ	552	19.3	21.1
3	土	野菜ラーメン しらすあえ	牛乳 ビスケット パナナ	中華めん 砂糖 ごま ビスケット かりんとう	豚肉 みそ 牛乳 しらす干し	人参 キャベツ もやし 玉葱 きゅうり パナナ	お茶 かりんとう	400	15.9	8.8
5	月	ご飯 チキンカレー フレンチサラダ 果物	牛乳 ぶどう寒	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ビスケット	鶏肉 牛乳 粉寒天	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにくしょうが キャベツ きゅうり みかん ぶどうジュース もも缶	お茶 ビスケット	553	15.4	13.6
6	火	ご飯 魚のごま油焼き チンゲン菜のさつと煮 みそ汁 果物	牛乳 卵サンド	米 麦 でんぶん ごま油 砂糖 ふ パン マヨネーズ ポーロ	赤魚 さつと揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 卵	チンゲン菜 えのきたけ 人参 しめじ なし きゅうり	お茶 ポーロ	584	28.0	17.0
7	水	ご飯 麻婆豆腐 拌三糸 果物	お茶 スキムわらびもち	米 麦 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨 油 黒砂糖	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 スキムミルク きな粉 チーズ	玉葱 干し椎茸 なら 人参 しょうが きゅうり みかん	お茶 チーズ	608	25.6	17.9
8	木	ご飯 魚のチーズ焼き れんこんきんぴら みそ汁	牛乳 大学芋	米 麦 油 砂糖 ごま さつまいも クラッカー	メルルーサ チーズ 豆腐 わかめ いりこ みそ 牛乳	れんこん 人参 ごまつな	お茶 クラッカー	626	27.3	20.5
9	金	ご飯 柳川煮 ちりめん野菜のナムル 春雨スープ	お茶 にんじんおにぎり	米 麦 油 砂糖 ごま油 春雨 せんべい	豚肉 卵 しらす干し ベーコン いりこ 油揚げ かつお節	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん もやし キャベツ	お茶 せんべい	514	17.2	9.7
10	土	焼きそば 卵スープ	牛乳 丸ポーロ チーズ	中華めん 油 でんぶん 丸ポーロ ポーロ	豚肉 かつお節 青のり 卵 わかめ こんぶ 牛乳 チーズ	キャベツ もやし 人参 玉葱	お茶 ポーロ	497	22.4	17.1
13	火	ご飯 魚のみそ煮 ツナとわかめの酢の物 吉野汁 果物	牛乳 じゃが芋とベーコン のチーズ焼き	米 麦 砂糖 ごま でんぶん じゃがいも ビスケット	さくらみそ わかめ ツナ いりこ 牛乳 ベーコン チーズ	しょうが きゅうり はくさい 人参 生しいたけ ねぎ みかん パセリ	お茶 ビスケット	535	27.2	17.8
14	水	ご飯 金時豆のカレー キャベツとパインのサラダ 果物	フルーツ コーンフレーク	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター コーンフレーク	うずら豆 牛肉 牛乳 チーズ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにくしょうが キャベツ きゅうり バイン缶 みかん パナナ	お茶 チーズ	642	16.8	18.0
15	木	ご飯 高野豆腐のそぼろあんかけ きゅうりごまみそ和え ニラ玉スープ	牛乳 ラスク	米 麦 油 砂糖 でんぶん ごま パン バター クラッカー	高野豆腐 豚肉 みそ 卵 牛乳	玉葱 人参 しめじ さやいんげん きゅうり なら	お茶 クラッカー	545	22.0	19.2
16	金	ご飯 焼き魚 ひじき酢の物 五目汁 果物	ヤクルト ビスコ	米 麦 コーン ごま 砂糖 ごま油 油 ビスコ せんべい	さば ひじき ハム 油揚げ いりこ みそ 大豆 ヤクルト	きゅうり 人参 だいこん ぶなしめじ ねぎ みかん	お茶 せんべい	543	21.8	19.3
17	土	運 動 会								
19	月	ご飯 秋野菜の煮物 磯和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド	米 麦 さつまいも 油 砂糖 ごま パン いちごジャム かりんとう	鶏肉 のり 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳	人参 ごぼう れんこん 玉葱 ぶなしめじ さやいんげん ほうれんそう もやし だいこん	お茶 かりんとう	550	21.9	13.9
20	火	ご飯 魚のかりんとう揚げ 切干大根の酢の物 豆乳汁	お茶 まいたけおこわ	米 麦 でんぶん 油 砂糖 ごま ごま油 もち米 ビスケット	かつお 豆腐 いりこ 豆乳 みそ 鶏肉	しょうが 切干大根 きゅうり 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ まいたけ	お茶 ビスケット	590	22.9	15.1
21	水	ご飯 雑菜 さつま汁 果物	牛乳 マドレーヌ	米 麦 油 春雨 砂糖 さつまいも 小麦粉 バター クラッカー	豚肉 卵 鶏肉 みそ いりこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 だいこん ねぎ なし	お茶 クラッカー	674	21.7	23.5
22	木	ご飯 ポテトミートローフ かみかみサラダ みそ汁	牛乳 ラスク	米 麦 油 パン粉 じゃがいも コーン マヨネーズ バター パン 砂糖 せんべい	豚肉 卵 しらす干し 大豆 油揚げ いりこ みそ 牛乳	玉葱 キャベツ きゅうり はくさい ぶなしめじ	お茶 せんべい	625	25.4	24.4
23	金	きのこごはん 鶏肉の香味焼き 豚汁 果物	牛乳 フルーツサンド	米 ごま油 パン 砂糖 ポーロ	油揚げ 鶏肉 みそ 豚肉 豆腐 いりこ 牛乳 生クリーム	ぶなしめじ 干し椎茸 人参 にんにくごぼう だいこん ねぎ みかん もも缶	お茶 ポーロ	621	27.4	21.5
24	土	スパゲティナポリタン 野菜スープ	牛乳 パウムクーヘン チーズ	スパゲッティコーン 油 じゃがいも パウムクーヘン かりんとう	牛肉 チーズ ベーコン こんぶ かつお節 牛乳 チーズ	玉葱 グリンピース 人参	お茶 かりんとう	565	22.1	18.2
26	月	ご飯 秋のきのこカレー ひじきの和風サラダ 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま 黒砂糖 ビスケット	鶏肉 牛乳 ひじき	玉葱 人参 ぶなしめじ えのきたけ りんご にんにく きゅうり みかん レーズン	お茶 ビスケット	627	19.5	16.7
27	火	ご飯 厚揚げ含め煮 おかか和え かき玉汁	牛乳 バナナケーキ	米 麦 しらす干し 砂糖 コーン 小麦粉 バター	厚揚げ 牛肉 かつお節 卵 かまぼこ こんぶ 牛乳 スキムミルク チーズ	玉葱 人参 ごまつな キャベツ もやし ぶなしめじ ねぎ パナナ	お茶 チーズ	583	28.0	18.6
28	水	ご飯 魚のてりやき ハリハリなます みそ汁 果物	牛乳 ふかしもち	米 麦 砂糖 油 さつまいも クラッカー	たら ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ いりこ みそ 牛乳	切干大根 人参 玉葱 みかん	お茶 クラッカー	514	22.2	9.5
29	木	ご飯 うま煮 大根と柿の甘酢和え みそ汁	牛乳 栄養チヂミ	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぶん せんべい	鶏肉 厚揚げ 豆腐 油揚げ みそ いりこ 牛乳 ベーコン 卵 しらす干し	人参 玉葱 ごまつな だいこん 柿 チンゲン菜	お茶 せんべい	552	24.4	14.5
30	金	南瓜のドリア マリネサラダ 果物	お茶 じゃこおにぎり	米 油 小麦粉 バター ごま ごま油 ポーロ 砂糖	チーズ 鶏肉 牛乳 しらす干し	かぼちゃ 玉葱 ぶなしめじ パセリ キャベツ きゅうり りんご みかん	お茶 ポーロ	540	18.8	17.4
31	土	きつねうどん 酢みそ和え	牛乳 丸ポーロ チーズ	うどん 砂糖 ごま 丸ポーロ ビスケット	油揚げ 牛肉 いりこ 竹輪 みそ 牛乳 チーズ	人参 ねぎ キャベツ	お茶 ビスケット	461	18.9	13.2

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。