

令和 8 年 10 月 給 食 献 立 表

【 今 月 の 目 標 】・・・食欲の秋、たくさん食べましょう

須 佐 保 育 園

日 曜	主 食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
			10時(未満児)	3時(共通)
1 木	ご飯	野菜のかき揚げ ひじき入りサラダ 厚揚げの味噌汁	牛乳/じゃがいも煮	牛乳/ぜんざい/果物
2 金	ご飯	たんぱく質カレー マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳/煮りんご	牛乳/お菓子/果物
3 土	ごまご飯	ビーフン炒め 南瓜のそぼろ煮 わかめスープ	牛乳/卵焼き	牛乳/さつま芋蒸しパン/果物
5 月	ご飯	※厚揚げの野菜あんかけ ポテトサラダ 肉団子汁	牛乳/人参グラッセ	牛乳/まんじゅう/果物
6 火	パン	和風スパゲティ ジャーマンポテト オニオンスープ	牛乳/さつま芋バター	牛乳/高菜おにぎり/果物
7 水	ご飯	魚のトマトソースがけ 五目きんぴら チンゲン菜の味噌汁	牛乳/黄粉マカロニ	ヤクルト/大学芋/果物
8 木	ご飯	豚肉の野菜巻き ひじきの煮物 豆乳味噌スープ	牛乳/南瓜煮	牛乳/お好み焼き/果物
9 金	ご飯	鶏のから揚げ 卵サラダ 豆腐のすまし汁	牛乳/青のりポテト	牛乳/フレンチトースト/果物
10 土	パン	マカロニグラタン ウィンナーの卵とし 南瓜スープ	牛乳/黄粉団子	牛乳/いなり寿司/果物
13 火	ご飯	れんこんつくね りんごのサラダ ちゃんぽん	牛乳/大豆煮	牛乳/サクサククッキー/果物
14 水	ご飯	魚のおろし煮 大豆の五目煮 かき玉汁	牛乳/焼きりんご	ヤクルト/さつま芋もち/果物
15 木	ご飯	鶏ひき肉の巾着煮 さつま芋きんぴら 厚揚げの味噌汁	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/※おからドーナツ/果物
16 金	ご飯	※お魚コロッケ 三色和え ミネストローネ	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/ソーメン汁/果物
17 土	わかめご飯	焼きそば ひじき入り卵焼き じゃが芋の味噌汁	牛乳/蒸し芋	牛乳/バナナマフィン
19 月	ご飯	しゅうまい 和風サラダ クリームシチュー	牛乳/トースト	牛乳/黄粉団子/果物
20 火	人参ごはん	チキンスティック ミックスごまめ 卵とじうどん	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/あんぱん/果物
21 水	ご飯	魚の煮つけ 青菜のごま和え さつま芋の味噌汁	牛乳/みたらし団子	牛乳/チヂミ/果物
22 木	ご飯	鶏の照り焼き 三色和え かき卵汁	牛乳/さつま芋煮	牛乳/クレープ/果物
23 金	ご飯	厚揚げチャンプルー 南瓜のそぼろ煮 きのこの味噌汁	牛乳/牛乳寒天	牛乳/照り焼きチキンピザ/果物
24 土	パン	クリームスパゲティ 野菜サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳/じゃがバター	牛乳/梅おにぎり/果物
26 月	ご飯	春巻き ほうれん草の白和え つみれ汁	牛乳/厚揚げ煮	牛乳/じゃがいものチーズ焼き/果物
27 火	ご飯	豚肉のピカタ コールスローサラダ 野菜ラーメン	牛乳/さつま芋煮	牛乳/もちもちパン/果物
28 水	ご飯	魚の味噌焼き 切り干し大根の煮物 鶏ゴボウ汁	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/南瓜グラッセ/果物
29 木	誕生会	天ぷらうどん(とり天、茄子天、南瓜天、ちくわ天) わかめおにぎり、果物	牛乳/菓子	牛乳/りんごケーキ
30 金	ご飯	南瓜グラタン ミモザサラダ もやしのスープ	牛乳/こぶき芋	牛乳/南瓜モンブラン/果物
31 土	パン	パンネのミートソース 野菜の土佐和え 卵スープ	牛乳/さつま芋スティック	牛乳/鮭おにぎり/果物

※は新メニューです



日中汗ばむような陽気でも、朝夕は肌寒く秋を感じる季節になりました。

朝夕と日中の気温差に体調を崩しやすくなりますので、衣服の調節をするなどして十分気をつけましょう。

また「秋」は色々な作物が収穫を迎える季節でもあります。特にいも類、きのこ類、根菜類には食物繊維が豊富に含まれており、便秘を防ぐほか、生活習慣病の予防にも役立つといわれています。おいしい食事と、適度な運動と睡眠で生活リズムを整えましょう。

<毎月19日は食育の日です>

給食の献立にも地域の食材を使い、子どもたちに地産地消についての話をしているいろいろな食材に興味をもってもらいたいと思っています。

