

2026年10月



献立表



木の实保育園

| 日付                  | 献立名                                                     | おやつ<br><small>(◎は10時,○は午後おやつ)</small> | 材料名<br><small>(◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)</small> |                                                   |                                                           | 補食                                                                                    |
|---------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                                                         |                                       | 熱と力になるもの                                   | 血や肉や骨になるもの                                        | 体の調子を整えるもの                                                |                                                                                       |
| 01<br>木<br>15<br>29 | チキンポテトバーガー<br>キャベツスープ<br>柿                              | ◎牛乳<br>○あんこ巻き<br>○牛乳                  | ロールパン、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、小麦粉、油、三温糖、○ホットケーキ粉、○油 | ◎牛乳、鶏むね肉、○ねりあん、○脱脂粉乳、○牛乳                          | 柿、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー                                | ゆかりおにぎり                                                                               |
| 02<br>金<br>16<br>30 | ★肉味噌めんと<br>コーンスープ<br>りんご                                | ◎ヨーグルト<br>○ストロベリーチーズ<br>コーン<br>○牛乳    | 焼きそばめん、三温糖、片栗粉、油、○ホットケーキ粉                  | ◎ヨーグルト、豚ひき肉、赤みそ、○バター、○クリームチーズ、○牛乳                 | りんご、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶、こまつな、○いちごジャム                        | おかかおにぎり                                                                               |
| 03<br>土<br>17<br>31 | ピラフ・ホワイトソースがけ<br>かぶのスープ<br>オレンジ                         | ◎牛乳<br>○焼き菓子<br>○せんべい<br>○牛乳          | 米、押麦、マーガリン、油、小麦粉、三温糖                       | ◎牛乳、牛乳、鶏むね肉、ベーコン、○牛乳                              | オレンジ、たまねぎ、かぶ、かぶ・葉、にんじん、マッシュルーム缶、グリーンピース                   |    |
| 05<br>月<br>19       | さんまのかば焼き丼<br>キャベツののり和え<br>さつま汁<br>グレープフルーツ              | ◎牛乳<br>○みかんゼリー<br>○せんべい<br>○牛乳        | 米、さつまいも、小麦粉、板こんにゃく、油、押麦、三温糖、○三温糖           | ◎牛乳、さんま、豚肉(ロース)、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳              | グレープフルーツ、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、焼きのり、○みかん缶、○みかん天然果汁、○かんでん  | おせんべい                                                                                 |
| 06<br>火<br>20       | ★きつねうどん<br>カレー風味肉じゃが<br>柿                               | ◎ヨーグルト<br>○いちごジャムサンド<br>○牛乳           | ゆでうどん、じゃがいも、しらたき、三温糖、油、○食パン                | ◎ヨーグルト、豚肉(ロース)、油揚げ、かつお節、○牛乳                       | かき、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、○いちごジャム                              | わかめおにぎり                                                                               |
| 07<br>水<br>21       | ご飯<br>マーボー豆腐<br>はくさいとわかめのすまし汁<br>りんご                    | ◎牛乳<br>○スイートポテト<br>○牛乳                | 米、押麦、三温糖、片栗粉、油、○片栗粉、○さつまいも、○三温糖            | ◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、かつお節、○生クリーム、○バター、○黒ごま、○牛乳       | りんご、はくさい、ねぎ、生わかめ                                          | ごま塩おにぎり                                                                               |
| 08<br>木<br>22       | ロールパン<br>鶏肉のトマト煮<br>野菜スープ<br>バナナ                        | ◎牛乳<br>○中華おこわ<br>○牛乳                  | ロールパン、小麦粉、三温糖、○三温糖、油、○ごま油、○もち米、○米、○油       | ◎牛乳、鶏むね肉、○豚ひき肉、○牛乳                                | バナナ、たまねぎ、トマト、コーン缶、にんじん、こまつな、○にんじん、○たけのこ(ゆで)、○しょうが、○干ししいたけ | おせんべい                                                                                 |
| 09<br>金<br>23       | ブルコギ丼<br>じゃがいもとチンゲンサイの味噌汁<br>オレンジ                       | ◎ヨーグルト<br>○バナナマフィン<br>○牛乳             | 米、じゃがいも、押麦、三温糖、ごま油、○ホットケーキ粉、○三温糖           | ◎ヨーグルト、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、ごま、○バター、○牛乳 | オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、○バナナ                         | ゆかりおにぎり                                                                               |
| 10<br>土<br>24       | 中華丼<br>春雨のスープ<br>グレープフルーツ                               | ◎牛乳<br>○焼き菓子<br>○せんべい<br>○牛乳          | 米、押麦、片栗粉、はるさめ、油、三温糖                        | ◎牛乳、豚肉(もも)、○牛乳                                    | グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、たけのこ、干ししいたけ                  |  |
| 月<br>26             | ご飯<br>★から揚げ<br>ブロッコリーとちりめんじゃこのサラダ<br>大根と油揚げの味噌汁<br>オレンジ | ◎牛乳<br>○焼き芋<br>○牛乳                    | 米、片栗粉、押麦、油、ごま油、○さつまいも                      | ◎牛乳、鶏むね肉(皮付き)、油揚げ、白みそ、赤みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、○牛乳      | オレンジ、大根、ブロッコリー、にんじん                                       | ごま塩おにぎり                                                                               |
| 13<br>火<br>27       | ごまご飯<br>高野豆腐の野菜あんとしもやしとねぎの中華スープ<br>バナナ                  | ◎ヨーグルト<br>○ケチャップマカロニ<br>○牛乳           | 米、押麦、三温糖、片栗粉、油、ごま油、○マカロニ、○三温糖              | ◎ヨーグルト、豚肉(もも)、凍り豆腐、黒ごま、○ベーコン、○粉チーズ、○牛乳            | バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、こまつな、ねぎ、干ししいたけ、○たまねぎ、○ピーマン     | おかかおにぎり                                                                               |
| 14<br>水<br>28       | 手作りふりかけご飯<br>鮭の幽庵焼き<br>切干大根の煮物<br>きのこの味噌汁<br>グレープフルーツ   | ◎牛乳<br>○揚げパン・きなこ<br>○牛乳               | 米、押麦、三温糖、○ロールパン、○三温糖、○油                    | ◎牛乳、さけ、いわし(煮干し)、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、○きな粉、○牛乳         | グレープフルーツ、えのきたけ、ねぎ、切干大根、しめじ、にんじん、レモン果汁                     | わかめおにぎり                                                                               |

\*3歳未満児は朝おやつを提供があります。

\*★は各クラスのリクエストになります。

\*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー458kcal、たんぱく質19.3g

(幼児) エネルギー585kcal、たんぱく質24.4g

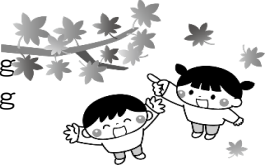
\*納品の都合により、献立を変更する場合があります。

\*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

10月の食育 みて！さわって！やってみよう！

7日・・・・・・・・・・スイートポテトづくり（幼児組）

14日・・・・・・・・・・きのこさき（2才）





# 10月の食育だより



木の実保育園 2026年10月

実りの秋を迎え、朝晩と日中の寒暖差が大きく感じられる季節となりました。日ごとに秋が深まり、過ごしやすい日もあれば肌寒さを感じる日もあり、ハロウィンなどのイベントも多く、体調管理に気をつけながら過ごしていきたい時期です。

今月は給食にきのこ、さんま、鮭など、秋を感じられる食材が登場し、旬の味わいを子どもたちに感じてもらいたいです。



## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでいます。キノコを食べる事で便通も良くなります。また、カリウムを多く含んでいるため、塩分の過剰摂取を抑制する働きもあります。

- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富
- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エノキ⇒精神安定に効果的なアミノ酸のギャバが豊富



## 血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子どものに欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。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)も多く含まれています。

塩焼き、生姜焼き、炊き込みご飯、かば焼きなどで味わってみてください。



## ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



## オレンジケーキ



### <作り方>

- ①プルーンを食べやすい大きさに刻む。
- ②ボウルにホットケーキミックス、オレンジジュース、マーマレードを入れて、混ぜる。
- ③②に①と油を入れてさらに混ぜる。
- ④クッキングシートを敷いた天板に③の生地を流し、190℃のオーブンで15分ほど焼く。(型やオーブンによって焼き加減が違いますので様子を見てください。)

### <材料>

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・オレンジジュース(果汁100%) 70g
- ・マーマレード 大さじ2
- ・油 大さじ1
- ・プルーン 20g

☆卵や乳を使っていないのでアレルギーをお持ちのお子様も安心して食べられます。

