



10月のこんだて

令和8年9月30日

体を動かすことが気持ちいい季節になってきました。たくさん遊んで、お腹をすかせ、秋の味覚をたのしみたいですね。また野菜の収穫体験は食べることの苦手意識を克服するチャンスでもあります。ぜひお家でも応援してあげてください。



日にち (曜日)	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
1 (木) 運動会応援 メニュー	麦ごはん 豚肉のスタミナ炒め 磯辺揚げ 果物・牛乳	豚肉・焼きちくわ 味噌・牛乳	米・麦・油 てんぷら粉 砂糖	キャベツ・玉ねぎ チンゲン菜・人参・ピーマン しめじ・にんにく ニラ・りんご	434	18.3
6 (火)	タコライス ブロッコリーサラダ スープ・果物・牛乳	豚肉・チーズ 卵・牛乳	米・麦・油 てんぷら粉 砂糖	玉ねぎ・にんにく 生姜・レタス トマト・えのき ブロッコリー・オレシジ	443	16.7
8 (木) 年少ぐみ 親子給食	麦ごはん 鶏肉のみそ焼き れんこんチップス ポテトサラダ・果物・牛乳	鶏肉・味噌 ハム・卵 牛乳	米・麦・ごま油 じゃがいも・砂糖 マヨネーズ	キャベツ・レタス れんこん・きゅうり 玉ねぎ・人参 バナナ	406	14.3
9 (金)	麦ごはん 肉豆腐 もやしのナムル 果物・牛乳	豚肉・焼き豆腐 ちくわ・牛乳	米・麦・ごま油 糸コン・砂糖	長ネギ・人参・ゴボウ 小松菜・もやし・柿	383	11.2
13 (火)	スパゲティミートソース 野菜サラダ・スープ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	パスタ・砂糖 シチュールー ドレッシング	人参・玉ねぎ・ナス グリーンピース レタス・キャベツ ブロッコリー・梨	437	14.3
15 (木)	麦ごはん 豚肉の三色和え 温野菜サラダ 果物・牛乳	豚肉・ベーコン 牛乳	米・麦・片栗粉 油・かぼちゃ ドレッシング	生姜・ほうれん草 人参・パイン れんこん・カリフラワー バナナ	437	15.3
16 (金)	カレーライス コールスローサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・じゃがいも カレールー コーン・砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ・にんにく 人参・キャベツ きゅうり・りんご	440	11.1
19 (月)	きのこごはん チキンのマヨネーズ焼き 即席漬 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 牛乳	米・もち米 マヨネーズ 砂糖	しめじ・舞茸・人参 にんにく・レタス・キャベツ きゅうり・みかん	357	13.8
20 (火)	麦ごはん さばの塩焼き 春雨とひき肉の炒め物 味噌汁・果物・牛乳	さば・豚肉・油揚げ 味噌・牛乳	米・麦・油 春雨・砂糖	もやし・人参・ほうれん草 長ネギ・生姜・れんこん 玉ねぎ・バナナ	398	18.4
22 (木)	食パン ハムサンドフライ ケチャップパスタ 野菜スープ・果物・牛乳	ハム・牛乳	食パン・油 てんぷら粉・パン粉 じゃがいも・パスタ 砂糖・マヨネーズ	ミックスベジタブル キャベツ・えのき 人参・玉ねぎ・柿	416	12.3
26 (月)	麦ごはん 根菜ハンバーグ ブロッコリーの卵サラダ 果物・牛乳	鶏肉・卵・味噌 牛乳	米・麦・パン粉 ドレッシング 白ごま・砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ・ゴボウ・人参 サニーレタス・キャベツ ブロッコリー・りんご	399	12.9
27 (火)	わかめごはん キスのフライ 切り干し大根の炒め物 味噌汁・果物・牛乳	キス・味噌 牛乳	米・麦・ごま油 てんぷら粉・油 パン粉・砂糖	ブロッコリー・人参 しめじ・切り干し大根 玉ねぎ・みかん	397	10.8
29 (木)	麦ごはん 卵の袋煮 スパゲティサラダ 果物・牛乳	卵・油揚げ ハム・牛乳	米・麦・砂糖 パスタ・マヨネーズ	ブロッコリー・人参 サニーレタス・きゅうり 玉ねぎ・柿	435	14.3
30 (金)	やしそば かぼちゃの甘煮 わかめスープ 果物・牛乳	豚肉・牛乳	蒸し麺・油 かぼちゃ・砂糖	玉ねぎ・人参・キャベツ ピーマン・もやし 長ネギ・わかめ・パイン	470	17.3

材料入荷により、献立の一部が変更になる場合があります。

調理師主任・武藤ひとみ／栄養士主任・佐藤美砂代

幼児にとってのおやつの意味

幼児にとって一日3回の食事では十分な栄養が取りきれません。おやつは不足しがちな栄養分を補う食事と考えましょう。油分の多いお菓子や甘いものより、おにぎりやサンドイッチ、ふかし芋、乳製品や果物といった軽食の組み合わせが適しています。子どもの活動や体調に合わせて質、量、時間を決めてとりましょう。

親子給食について

8日(木)は、りすぐみ・こあらぐみによる親子給食の日です。給食時のお子様のご様子などをご覧になります。年少ぐみ以外のクラスはお家からのお弁当になりますので忘れないようおねがいいたします。また、先月のひよこ・年中ぐみの親子給食では貴重なご意見、ご感想をいただきまして、ありがとうございました。今後も安全でおいしい給食をめざしてまいります。

