

食育だより

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三色をきちんと食べてバランスよく栄養を取りましょう。スポーツの秋ですから、たくさん身体を動かし、秋の緒いしい味覚をたくさん味わいたいものですね。



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さといも、じゃがいも、さんま、いわし、さけ、りんご、ぶどう、くり、なし、かき、ぎんなん、まつたけ、などたくさんの美味しい食べ物が出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。給食も旬の食材を色々取り入れています。



赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を

三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

◆赤色群…主に主菜。たんぱく質（体をつくる）⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…主に主食。糖質・脂質（エネルギー源になる）⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…主に副菜。ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）
⇒野菜、果物、きのこ類など。



おやつ紹介

じゃがまるコーン



おいもフリンケーキ



コーンマフィン

ハロウィンクッキング(クッキーづくり体験を)

材料 かぼちゃ（またはさつまいも）100g

バター50g 砂糖 30g

ホットケーキミックス 150g

作り方 ①蒸したかぼちゃをつぶし、砂糖・バターを加えて混ぜる。②ホットケーキミックスを①に加えて混ぜる。③薄く伸ばして型抜きをする。④フライパンで焼く。



2026年

10月 こんだてひょう

baby 3歳未満児

日	曜	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
1	木	ご飯 すまし汁 キウイフルーツ	牛乳 こまちんすこう	鶏肉・キノコ・豆腐・揚げ 牛乳	米・小豆・バナナ ごま油・砂糖・ホットケーキミックス 黒砂糖・米・白すりごま	チンゲン菜・キャベツ・たまねぎ たけのこ・にんじん・グリーンピース キウイフルーツ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
2	金	ご飯 わんたんスープ エビと豆腐のチリソース パナパンジーサラダ バナナ	牛乳 ポテトフライ	鶏・むねぎし・木綿豆腐・鶏肉 牛乳	米・わかめ・小豆・ごま油 かたくり粉・油・砂糖・ねりごま 白すりごま・じゃがいも	もやし・にんじん・乾しいたけ 長ねぎ・たまねぎ・ほうれんそう きゅうり・コーン・バナナ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
3	土	しゃけクリームうどん やさしいごま和え フルーツあんみつ	牛乳 おやつドライカレー	さけ・牛乳・ちくわ 卵・たまご・豆腐・鶏肉	うどん・黒糖不使用バター・小豆粉 白すりごま・砂糖・米・じゃがいも オリーブ油	ほうれんそう・きゅうり・もやし・にんじん エリンギ・パプリカ・キウイフルーツ みかん缶・さくらんぼ缶・トマト たまねぎ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
4	日	ベッパライス丼 野菜たっぷりスープ あおなみサラダ 牛乳かんフルーツ	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛肉・わかめ・牛乳 卵・たまご・ヨーグルト・お餅	米・黒糖不使用バター・油・砂糖 ホットケーキミックス・黒砂糖	コーン・長ねぎ・ブロッコリー・はくさい にんじん・黄ピーマン・ほうれんそう もやし・キャベツ・洋なし缶・りんご缶	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
5	月	ご飯 みそ汁 さばしもんしょうゆあん ふかしチ キウイフルーツ	牛乳 米粉ブラウニー	木綿豆腐・わかめ 淡色みそ・さば・牛乳	米・黒糖不使用バター・油・砂糖 さつまいも・黒いりごま・米粉・お餅 黒砂糖	たまねぎ・ピーマン・黄ピーマン チンゲン菜・しょうが・レモン キウイフルーツ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
6	火	ロールパン コーンポタージュ チーズハンバーグ やさしいサラダ オレンジ	牛乳 おひもりんごハイ	鶏皮豆腐・鶏肉・鶏肉・牛乳 スライスチーズ	ロールパン・パン粉・油・砂糖 オリーブ油・はるまきの皮 さつまいも・黒糖不使用バター ブルーベリー	コーン・たまねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・トマト・スライスりんご レモン	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
7	水	さんまぼろし丼 けんちん汁 いろいろごま味噌和え フルーツカクテル	牛乳 ふんわりナゲット	さんま・しょうが・鶏肉 木綿豆腐・かたくり粉・鶏肉 淡色みそ・さつまいも・牛乳 鶏肉	さんま・砂糖・じゃがいも・黒糖 さつまいも・黒いりごま・米粉・お餅 黒砂糖	にんじん・たまねぎ・しょうが・まいにち えのきたけ・きゅうり・ぶどう缶 りんご缶・洋なし缶	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
8	木	くりミートソースパスタ コンソメスープ イカやさしいマリネ あさぎゼリー	牛乳 こぶつくおにぎり	鶏肉・牛肉・わかめ・牛乳 昆布つくたて	スライスチーズ・わかめ・オリーブ油 砂糖・米・白すりごま	にんじん・たまねぎ・トマト缶・しょうが えのきたけ・コーン・きめきめ・きゅうり 赤ピーマン・パイン缶・みかん缶	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
9	金	ご飯 具だくさんみそ汁 あかうお煮つけ 炒り豆腐 バナナ	牛乳 おひもプリンケーキ	鶏肉・淡色みそ 赤魚・木綿豆腐 干しひじき・牛乳・お餅	米・油・砂糖・さつまいも・小豆粉 黒糖不使用バター	はくさい・にんじん・まいにち・しめじ 長ねぎ・しょうが・乾しいたけ・たまねぎ いんげん・バナナ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
10	土	ご飯 コンソメスープ さばブルーベリー・黒豆 あおなみのコンソメ キウイフルーツ	牛乳 くり入り無しパン	さば・鶏・牛乳 鶏皮豆腐	米・油・小豆粉・黒砂糖・くり マヨネーズ・黒砂糖・くり	かぼちゃ・たまねぎ・きめきめ ブルーベリー・レモン・ほうれんそう えのきたけ・エリンギ・コーン・にんじん キウイフルーツ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
11	日	あんかけライスヌードル やさしいいろいろスープ かぶせシューマイ ヨーグルトパエリア	牛乳 ごはんおやき	シーフードミックス・鶏肉 淡色みそ・牛乳 ホイップクリーム・ローズハム ミックスチーズ	ソー・オリーブ油・かたくり粉 砂糖・しょうが・鶏肉 パエリアの黒ヨーグルト・米	チンゲン菜・にんじん・しめじ・かぼちゃ ほうれんそう・にんじん・たまねぎ ブロッコリー・にんじん・みかん缶 さくらんぼ缶・ほうれんそう	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
12	月	ご飯 コンソメスープ チキンカツ マカロニサラダ かき	牛乳 ドーナツふラスク	鶏肉・カニ風味かまぼこ 塩昆布・かき	米・小豆粉・パン粉 マカロニ・マヨネーズ・黒糖・油 ブルーベリー	たまねぎ・チンゲン菜・えのきたけ きゅうり・にんじん・かき	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
13	火	ご飯 みそ汁 一汁三菜の日 さんまポーク・焼き 切干し菜 オレンジ	牛乳 いきなりだんご	淡色みそ・さんま はんぺん・だいず・お餅・牛乳 つゆあん	米・かたくり粉・砂糖・さつまいも 小麦粉	もやし・あずき・にんじん・長ねぎ しょうが・切干しだいこん・きめきめ オレンジ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
14	水	あきカレー ジュース はるさめサラダ ぶどうゼリー	牛乳 たまごサンド	鶏肉・黒豆ミックス・牛乳 たまごサラダ	米・さつまいも・油・黒糖・砂糖 さつまいも・白すりごま 度パン	たまねぎ・にんじん・エリンギ・しめじ しょうが・りんご 飲む野菜と果実デザート・きゅうり もやし・ぶどう缶	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
15	木	ご飯 わかめスープ たらすだ風 だいがくもち キウイフルーツ	牛乳 のりしおポテト	わかめ・たら・牛乳 あめり	米・かたくり粉・砂糖・油 さつまいも・あめり・黒いりごま	えのきたけ・長ねぎ・たまねぎ・ピーマン にんじん・だいたけのこ・キウイフルーツ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
16	金	彩りきのこうどん 五目たまご焼き 豆腐プリン	牛乳 しゃけにぎり	鶏肉・本揚げ・鶏 干しひじき・さば粉・牛乳 さけ	うどん・さつまいも・砂糖・油 黒砂糖・米 揚げ玉・白すりごま・ごま油	えのきたけ・まいにち・にんじん だいこん・こまつな・たまねぎ・いんげん 乾しいたけ・かぼちゃ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
17	土	ご飯 コンソメスープ はんぺんチーズフライ ひじきごまサラダ オレンジ	牛乳 モンブラン	はんぺん・スライスチーズ 干しひじき・牛乳・お餅 豆腐入りポテト	米・小麦粉・パン粉・油・砂糖 白すりごま・ホットケーキミックス おきな	えのきたけ・コーン・きめきめ・きゅうり たまねぎ・赤ピーマン・スナップえんどう オレンジ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
18	日	ご飯 みそ汁 肉豆腐 やさしいお味噌汁 バナナ	牛乳 カレーまん	わかめ・淡色みそ 牛肉・木綿豆腐・牛乳 麻油	米・じゃがいも・油・砂糖・小豆粉	たまねぎ・長ねぎ・かぼちゃ・はくさい もやし・いんげん・コーン なめ菜びん詰・バナナ・にんじん	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
19	月	ご飯 すまし汁 食育の日 さばマヨ焼き ナスみそ炒め りんご	牛乳 フレンチトースト	さば・淡色みそ・牛乳・お餅	米・マヨネーズ・じゃがいも・油 砂糖・度パン・10枚切 黒糖不使用バター・粉糖	ステーキ・スナップえんどう・たまねぎ にんじん・コーン・なす・ピーマン・りんご	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
20	火	きのこご飯 みそ汁 チーズ唐揚げ あおなみサラダ オレンジ	牛乳 焼きセサミドーナツ	鶏肉・わかめ・淡色みそ 鶏肉・ミックスチーズ・納豆 しらし・牛乳・木綿豆腐	米・砂糖・かたくり粉・揚げ油 ホットケーキミックス・油 黒いりごま	しめじ・えのきたけ・にんじん カリフラワー・しょうが・こまつな オレンジ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
21	水	しょうゆラーメン 焼きコロッケ やわらかき豆腐	牛乳 ツナマヨ焼き	かまぼこ・うすかつお・鶏肉 牛乳・ツナ缶・焼きのり	ラーメン・じゃがいも・パン粉・油 米・マヨネーズ	コーン・たまねぎ・いんげん・みかん缶 パイン缶・さくらんぼ缶・きゅうり	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
22	木	ご飯 すまし汁 あじチヂンソテー やさしい大和菜 バナナ	牛乳 ペーコンポテトパイ	鶏・さけ・わかめ あじ・牛肉・牛乳 ペーコン	米・小麦粉・マヨネーズ・オリーブ油 砂糖・油・はるまきの皮 じゃがいも	たけのこ・にんじん・だいこん・かぼちゃ きめきめ・バナナ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
23	金	洋風ごはん コンソメスープ えび・かき・鶏肉 かぼちゃサラダ キウイフルーツ 誕生会	牛乳 クレープ (ブルーベリー)	鶏・さけ・わかめ だいたけ・ヨーグルト・牛乳	米・小麦粉・小豆粉・マヨネーズ パン粉・干しひじき・揚げ油 フレンチクレープ	たまねぎ・しめじ・まいにち・エリンギ かぼちゃ・きゅうり・キウイフルーツ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
24	土	ご飯 コンソメスープ とりきのクリーム おひもレモン煮 バナナ	牛乳 ぎょうざピザ	鶏肉・牛乳・淡色みそ ツナ缶・ミックスチーズ	米・じゃがいも・黒糖不使用バター 小麦粉・さつまいも・砂糖 きょうざの皮	ほうれんそう・たまねぎ・しめじ にんじん・干しひじき・レモン・バナナ ピーマン・コーン	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
25	日	中華にゅうめん さわらこまフライ プリンあずきかけ	牛乳 お手におにぎり	鶏・さけ・わかめ ゆであずき・ホイップクリーム 牛乳・昆布つくたて	さつまいも・ごま油・白すりごま かたくり粉・黒いりごま・油 米・さつまいも	ほうれんそう・レタス・にんじん・しょうが グリーンピース	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
26	月	ご飯 みそ汁 きざせ豆腐 かにかまぼこサラダ オレンジ	牛乳 かきアップルパイ	淡色みそ・木綿豆腐・鶏・豚肉 かにかまぼこ・牛乳	米・砂糖・油・スライス・マヨネーズ はるまきの皮・黒糖不使用バター	なす・たまねぎ・いんげん・乾しいたけ にんじん・グリーンピース・きゅうり・コーン レモン・オレンジ・かき・りんご	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
27	火	炊きよせご飯 すまし汁 しゃけのみし焼き ポテトあさり煮 キウイフルーツ	牛乳 おさつスティック	鶏肉・油揚げ・鶏肉 さけ・しっとりさば 淡色みそ・厚揚げ・牛乳	米・油・砂糖・乾菜・マヨネーズ 白すりごま・じゃがいも・さつまいも	乾しいたけ・にんじん・かぼちゃ・れんこん とうがん・長ねぎ・ピーマン・たまねぎ えのきたけ・いんげん・キウイフルーツ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
28	水	ごはん さいり菜 まめびよ ごまじやごまサラダ りんごゼリー	牛乳 ふわふわせんべい	鶏肉 まめびよ・ちくわ・しらすがし 牛乳・あめり	米・さつまいも・じゃがいも・油 白すりごま・砂糖 ライスベーパー	にんじん・かぼちゃ・れんこん・りんご キャベツ・こまつな・もやし・りんご缶	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
29	木	ご飯 すまし汁 かじき・ルウ・風 ポテトコンソメ キウイフルーツ	牛乳 ぎょうざお好み焼き	鶏・さけ・わかめ かじき・牛乳 鶏肉・ソーセージ・ミックスチーズ お餅	米・かたくり粉・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ・黒いりごま 小麦粉・油	アスパラガス・しょうが・れんこん たまねぎ・きゅうり・しめじ キウイフルーツ・キャベツ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
30	金	ロールパン かぼちゃグラタン ふきみなから揚げ まじよそわゼリー	牛乳 クッキー トリックオアトリート	ウィンターロール ミックスチーズ・鶏肉・牛乳 お餅・きな粉	ロールパン・黒糖不使用バター オリーブ油・かたくり粉 乾しいたけ・黒いりごま・揚げ油 小麦粉・砂糖	飲む野菜と果実デザート・かぼちゃ たまねぎ・ブルーベリー	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
31	土	ご飯 コンソメスープ ピーナツ・ロケッツ あおなみサラダ ジャムヨーグルト	牛乳 スイートパンプキン	わかめ・牛肉 ヨーグルト・ツナ缶・牛乳・お餅	米・小麦粉・黒糖不使用バター はちみつ・マヨネーズ・砂糖 ブルーベリー・ジャム・砂糖	キャベツ・コーン・たまねぎ マッシュルーム・こまつな・黄ピーマン 赤ピーマン・かぼちゃ・バナナ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)

1か月の平均栄養素 (おやつ含む)	エネルギー 490kcal たんぱく質 19.1g 脂質 15.4g 食塩相当量 1.4g
1か月の目標値 (おやつ含む)	エネルギー 460kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.8g 食塩相当量 1.4g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいませようお願いします。

