



10月の給食だより

さわやかな風が心地よい季節になりました。
秋は、さつまいもやかぼちゃ、きのこなど、美味しい食べ物がいっぱいです♪
給食でも旬の食材を取り入れながら、子どもたちが「おいしい！」
笑顔になれるような献立を用意していきたいと思います。
秋の味覚を楽しみながら、元気いっぱい過ごしましょう！



令和8年10月 めばえのにわ保育園

5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
じゃこ入り炊き込みご飯・千草焼・かぼちゃ煮 みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 しらす干し 人参 えのきたけ ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ いんげん ☆ かぼちゃ ☆ こまつな 玉ねぎ 人参	大豆入り野菜カレー・玉子サラダ わかめスープ ☆ 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 精白米 ☆ カレールウ 牛乳 キヌア ☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり 人参 ☆ 乾わかめ 玉ねぎ 人参	ご飯・鶏の葛煮・ほうれん草の納豆和え みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ 納豆 ほうれん草 人参 ☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	ご飯・豚肉ときこの炒め物・ベイクドじゃが かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 豚肉 人参 ほんしめじ えのきたけ ねぎ ☆ じゃがいも 青のり ☆ 豚肉 人参 玉ねぎ こまつな 豆腐	ご飯・鮭のしそ焼き・切干大根の煮物 豆乳みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ 鮭 青じそ ☆ 切り干し大根 人参 油揚げ いんげん ☆ 厚揚げ じゃがいも 玉ねぎ 人参 豆乳	ロールパン・コーンスープ・ヨーグルト ☆ ロールパン ☆ コーン 玉ねぎ 牛乳 ☆ ヨーグルト
バナナケーキ・牛乳 ☆ バナナ 米粉 豆乳 ☆ 牛乳	スイートポテト・牛乳 ☆ さつまいも パター ☆ 牛乳	胡麻きなこクッキー・牛乳 ☆ ごま きな粉 ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳	野菜チップ・牛乳 ☆ じゃがいも かぼちゃ ☆ 牛乳	納豆餃子・牛乳 ☆ 餃子の皮 納豆 ☆ 牛乳	チーズ・お菓子・牛乳 ☆ チーズ ☆ お菓子 ☆ 牛乳
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
スポーツの日	キヌアご飯・高野のから揚げ ブロッコリーのおかか和え・豚汁 ☆ 精白米 キヌア ☆ 高野豆腐 ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆ 豚肉 大根 こんにゃく 玉ねぎ 人参	牛丼・蓮根の土佐煮 豆乳みそ汁(かぼちゃ) ☆ 牛肉 玉ねぎ 長ねぎ 精白米 ☆ れんこん かつお節 ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳	アマランサスご飯・厚揚げの生姜煮 コロコロ野菜サラダ・みそ汁(小松菜) ☆ アマランサス 精白米 ☆ 厚揚げ しょうが ねぎ ☆ じゃがいも 人参 ブロッコリー ごま ☆ こまつな 人参 玉ねぎ	ご飯・納豆・筑前煮・みそ汁(みずな) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 鶏もも肉 ごぼう いんげん 人参 たけのこ ☆ 水菜 人参 玉ねぎ 油揚げ	親子丼ぶり・ブロッコリーサラダ みそ汁(わかめ) ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ 焼きのり 精白米 ☆ ブロッコリー 人参 ☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ
	きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳	小魚・バナナ・牛乳 ☆ うるめいわし丸干し ☆ バナナ ☆ 牛乳	ゴマラスク・牛乳 ☆ 食パン ごま きな粉 パター ☆ 牛乳	オレンジ豆乳ゼリー・牛乳 ☆ 豆乳 オレンジジュース セラチン ☆ 牛乳	お菓子・バナナ・牛乳 ☆ お菓子 ☆ バナナ ☆ 牛乳
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
ご飯・かれいの照焼・小松菜のおひたし みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ 干かれい ☆ 小松菜 人参 えのきたけ かつお節 ☆ 玉ねぎ じゃがいも 青ねぎ 人参 油揚げ	キヌアご飯・ポークビーンズ・ベイクドじゃが ミルクスープ(かぶ) ☆ 精白米 キヌア ☆ 大豆 豚肉 人参 玉ねぎ ☆ じゃがいも 青のり ☆ かぶ 人参 玉ねぎ 牛乳	きのこご飯・鯖の照焼・大根のじゃこ炒め かきたま汁 ☆ 精白米 ぶなしめじ えのきたけ 人参 ☆ 鯖 薄力粉 ☆ 大根 人参 しらす干し ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ 小松菜 豆腐	けんちんうどん・蓮根きんぴら・みそ汁(里芋) ☆ うどん 人参 大根 豆腐 ねぎ ☆ れんこん 人参 ごま ☆ さといも 玉ねぎ ねぎ 人参	ご飯・チキンカツ・玉子サラダ みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 鶏むね肉 生パン粉 ☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり 人参 ☆ 小松菜 人参 玉ねぎ	ロールパン・コーンスープ・バナナ ☆ ロールパン ☆ コーン 玉ねぎ 牛乳 ☆ バナナ
チーズ・お麩のスナック・牛乳 ☆ チーズ ☆ 麩 パター きな粉 ☆ 牛乳	豆乳パンケーキ・牛乳 ☆ 豆乳 ホットケーキ粉 きな粉 ☆ 牛乳	芋餅(しょうゆ)・牛乳 ☆ じゃがいも ☆ 牛乳	おかかチーズおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 チーズ かつお節 ☆ 牛乳	豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳 ☆ 豆腐 米粉 ほうれん草 ごま ☆ 牛乳	チーズ・お菓子・牛乳 ☆ チーズ ☆ お菓子 ☆ 牛乳
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
ご飯・鮭のマヨ味噌焼・納豆のハリハリ和え 豆乳みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 鮭 ☆ 納豆 切干しいんげん 人参 小松菜 ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳	わかめご飯・厚揚げ煮・キャベツの胡麻和え 豚汁 ☆ 精白米 わかめ ☆ 厚揚げ ☆ キャベツ 人参 いりごま ☆ 豚肉 大根 こんにゃく 玉ねぎ 人参 ねぎ	ご飯・肉豆腐・ひじき煮・みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ 牛肉 豆腐 玉ねぎ 長ねぎ ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 さやいんげん ☆ さといも 玉ねぎ ねぎ 人参	ご飯・健康ふりかけ・鯖の味噌マヨ焼 ブロッコリーの胡麻和え・みそ汁(かぶ) ☆ 精白米 ☆ ツナ缶 青のり ☆ さば ☆ ブロッコリー 人参 ごま ☆ かぶ 人参 玉ねぎ	ご飯・鶏肉の塩麴焼 ほうれん草のツナマヨあえ・もずくの玉子スープ ☆ 精白米 ☆ あかうお ☆ キャベツ 人参 塩昆布 ごま ☆ えのきたけ 豆腐 乾わかめ 玉ねぎ 人参	親子丼ぶり・ブロッコリーサラダ みそ汁(わかめ) ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ 焼きのり 精白米 ☆ ブロッコリー 人参 ☆ 人参 玉ねぎ わかめ
マカロニきな粉・ブルー・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ ブルー ☆ 牛乳	チーズ・お菓子・牛乳 ☆ チーズ ☆ お菓子 ☆ 牛乳	さつまいもスティック・牛乳 ☆ さつまいも パター ☆ 牛乳	オートミールクッキー・牛乳 ☆ オートミール 薄力粉 パター ☆ 牛乳	かぼちゃのケーキ・牛乳 ☆ かぼちゃ ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳	お菓子・チーズ・牛乳 ☆ おかし ☆ チーズ ☆ 牛乳

※都合により、献立の内容を変更させていただく場合がありますので、ご了承ください。



さつまい芋

安納芋にシルクスイート、紅はるかなどなど、今は多くの種類が出回っていて
食べ比べも楽しいですね。天気の良い日にお日様に当てると甘みが増しますよ!!



蓮根 (れんこん)

食物繊維が豊富で腸内環境を整え、免疫力アップに良い食材です。
毎年シャキシャキ食感のきんぴらが子どもたちに人気です。

|

|