



# 10月の給食だより

【今月の目標】

旬の食べ物の

おいしさを味わう

2026年9月30日

足羽東こども園

| 日  | 曜 | 献立名                                                     | 9時30分<br>(未満児) | 15時(全員)         | 延長保育<br>(飲み物 お茶) |
|----|---|---------------------------------------------------------|----------------|-----------------|------------------|
| 1  | 木 | コロッケ にんじんとコーンのソテー しめじとたまねぎのみそしる                         | 牛乳<br>お子様せんべい  | おちゃ<br>きなこせんべい  | せんべい             |
| 2  | 金 | たまねぎいりとりにくのさっぱり きゃべつのゆかりあえ<br>うすあげとかぼちゃのみそしる            | 牛乳<br>ビスケット    | ミルク<br>ムーンライト   | クッキー             |
| 3  | 土 | (土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)                             | お茶<br>せんべい     | おちゃ<br>ビスケット    |                  |
| 5  | 月 | てりやきチキン ベーコンいりスパゲティケチャップいため<br>じゃがいもとえのきのすましじる          | 牛乳<br>野菜家族     | ミルク<br>たまごせんべい  | ビスケット            |
| 6  | 火 | さばのこうみあげ きゅうりとにんじんのマヨネーズあえ<br>きりぼしだいこんとやさいのみそしる         | 牛乳<br>塩せんべい    | おちゃ<br>ピザ       | せんべい             |
| 7  | 水 | たまねぎいりぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのちゅうかあえ<br>とうふとにんじんののみそしる       | 牛乳<br>ウエハース    | ミルク<br>しょうゆせんべい | クッキー             |
| 8  | 木 | そばろどん ほうれんそうとツナのごまずあえ トマト あっさりスープ                       | 牛乳<br>紫芋せんべい   | おちゃ<br>ゼリー      | ビスケット            |
| 9  | 金 | とりにくとピーマンのカレーふうみいため しらすいきゅうりのすのもの<br>うどんいりすましじる         | 牛乳<br>ボーロ      | おちゃ<br>いもけんぴ    | せんべい             |
| 10 | 土 | (土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)                             | お茶<br>せんべい     | おちゃ<br>ビスケット    |                  |
| 12 | 月 | スポーツの日 🏆                                                |                |                 |                  |
| 13 | 火 | 誕生会 🎂 さつまいもごはん からあげ<br>ブロッコリーとにんじんのドレッシングあえ ふとたまねぎのみそしる | 牛乳<br>塩せんべい    | カルビス<br>タルト     | クッキー             |
| 14 | 水 | れんこんいりわふうハンバーグ いんげんとハムのソテー もずくスープ                       | 牛乳<br>お子様せんべい  | おちゃ<br>きなこマカロニ  | ビスケット            |
| 15 | 木 | あかうおのにつけ さつまいもとにんじんのきんぴら そうめんじる                         | 牛乳<br>ミニクッキー   | ミルク<br>あげせんべい   | せんべい             |
| 16 | 金 | きのこいりハヤシチュー ボイルやさいのドレッシングあえ かき                          | 牛乳<br>小魚家族     | ミルク<br>ソフトせんべい  | クッキー             |
| 17 | 土 | (土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)                             | お茶<br>せんべい     | おちゃ<br>ビスケット    |                  |
| 19 | 月 | お楽しみ弁当<br>(加工食品は火を通し、冷めてから蓋をして下さい) 🍱                    | 牛乳<br>ビスケット    | おちゃ<br>うどん      | ビスケット            |
| 20 | 火 | しろみさかなのフライ コーンいりキャベツサラダ かぼちゃともやしのみそしる                   | 牛乳<br>じゃが芋せんべい | おちゃ<br>ヨーグルト    | せんべい             |
| 21 | 水 | さつまいもいりカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックス                          | 牛乳<br>ライスパフ    | ミルク<br>ソフトせんべい  | クッキー             |
| 22 | 木 | マーボーどうふ しゅうまい はるさめサラダ オレンジ                              | 牛乳<br>野菜家族     | ミルク<br>ひじきあられ   | ビスケット            |
| 23 | 金 | たまねぎいりぶたにくのあまずいため いんげんのごまあえ<br>とうふとだいこんのすましじる           | 牛乳<br>ゼリー      | ミルク<br>ほしたべよ    | せんべい             |
| 24 | 土 | (土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)                             | お茶<br>せんべい     | おちゃ<br>ビスケット    |                  |
| 26 | 月 | さけのムニエルタルタルソースかけ のりしおこふきいも ジュリアンスープ                     | 牛乳<br>お子様せんべい  | おちゃ<br>やさいせんべい  | クッキー             |
| 27 | 火 | パンの日 🍞 オムレツ マカロニサラダ ベーコンいりこんさいスープ ジャム                   | 牛乳<br>小魚家族     | おちゃ<br>おにぎり     | ビスケット            |
| 28 | 水 | あつあげのそばろに きゅうりのちゅうかあえ わかめとじゃがいものみそしる                    | 牛乳<br>プチクッキー   | ミルク<br>こざかなパリパリ | せんべい             |
| 29 | 木 | みそあじぶたじゃが にんじんのおかかあえ ふとたまねぎのすましじる                       | 牛乳<br>ほうれん草煎餅  | おちゃ<br>チョイス     | クッキー             |
| 30 | 金 | お楽しみ弁当<br>(加工食品は火を通し、冷めてから蓋をして下さい) 🍱                    | 牛乳<br>ボーロ      | ミルク<br>かぼちゃせんべい | ビスケット            |
| 31 | 土 | (土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)                             | お茶<br>せんべい     | おちゃ<br>ビスケット    |                  |

\*調理員の出勤状況により献立が変更になる場合があります

手作りおやつ

## 食育活動

6日 ピザ作り(4.5歳)

19日 うどん作り

新米のお話



【今月使用する食材の産地】

北海道・青森・茨城・千葉・群馬・長野・  
岐阜・静岡・愛知・富山・石川・福井・  
和歌山・高知・長崎・宮崎・フィリピン



# 食育だより



澄んだ青空が広がり、秋葉らの心地よい季節となりました。

さて、いよいよ実りの秋、味覚の秋がやってきました。夏の太陽をたっぷり浴びて育った新米をはじめ、芋、根菜類、きのこ、果物、魚などの秋の味覚が楽しめる時期です。

今月の給食にも秋の味覚を取り入れ、こどもたちに味わってもらいたいと思います。

## お楽しみ弁当について



○こども園では毎月2回「お楽しみ弁当」の日を設けています

(6月～9月はお弁当の日はありません)

○弁当箱、弁当袋など、すべてに分かりやすい位置に名前の記入をお願いします

○ご飯やおかずはお子様の食べられる量、食べやすい大きさ・固さに合わせてください

○一口サイズのおにぎりや食べ慣れたおかずなど、自分で食べやすいように配慮をお願いします

○生もの(肉・魚・卵等)は必ずしっかりと火を通し、冷ましてからお入れください。加工品等も再加熱し、冷ましてから入れるようにしてください

○爪楊枝やピック類は怪我の危険性がある為、0～2歳児は禁止とします

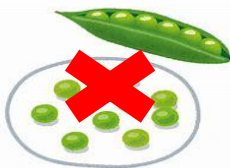
【誤嚥・窒息事故防止の為、次の食品は使用にご注意ください】

○プチトマトやぶどう、さくらんぼ等は使用しないか、**球状の物を使用する場合は**

**必ず 1/4 にカットをお願いします**



○豆類(枝豆・グリーンピース・煮豆等)、ナッツ類、球形のチーズ、ゼリー類、こんにゃくゼリー、プリン等は使用しないようにお願いします



※内閣府「教育・保育施設における事故防止及び事故発生時の対応の為のガイドライン」  
消費者庁ホームページより

○なお配慮されていないおかず等が入っていた場合はそのまま持ち帰りますので、ご了承ください

## スキムミルクってなあに？

「スキムミルク(脱脂粉乳)」は、牛乳から乳脂肪(バター)を取り除いて粉末状に乾燥させたものです。成長期の子どもに必要な栄養素(たんぱく質、カルシウム、ビタミン B<sub>2</sub>等)が手軽に効率よく摂取できます。

◎牛乳に比べておいしくないのでは？

牛乳特有のにおいはありますが、調乳方法や温度の調整により美味しく飲むことができます。牛乳よりも脂肪分が少ないため、さっぱりしています。

