



10月 給食だより

涼しい秋風に、高く澄んだ空。大きく呼吸したくなるような気持ちのいい季節になりますね。秋は「食欲の秋」と言われるように、旬の食材が豊富な季節です。給食でも、さつまいもやかぼちゃ、きのこなど季節を感じられるような食材をたくさん取り入れていきます。子どもたちがさまざまな食材に触れ、味や食感を楽しみながら食べる経験を大切にしていきたいと考えています。気温差が大きくなる時期でもありますので、しっかり食べて体調を整えていきましょう。

👁️👁️ 10月10日は 👁️👁️ 「目の愛護デー」です

最近では、テレビやスマホを見る時間が増えています。目の疲れは、頭痛や吐き気、肩こりにも影響します。お子さんだけでなく、保護者の方も意識してみましょう。

こんなことを意識する日です。

- ☑️目を使いすぎていませんか？
- ☑️目を休めていますか？
- ☑️目に良い食事や生活をしていますか？

乳幼児期は、もっとも目の機能が育つ時期です。日々の生活では、「画面を長く見続けない」「外で遊んで目を休める」「姿勢よく絵本や食事をする」をポイントにすることで子どもの目を大切にできます。

👁️ 目に良い食べ物 👁️



**ブルーベリー
(アントシアニン)**

…目の健康を維持する
光の刺激から目を守る



**さけ【魚類】
(アスタキサンチン・DHA)**

…目の細胞を守る
ドライアイの緩和



**ほうれんそう【緑黄色野菜】
(ルテイン)**

…ブルーライトから
目の網膜を守る



**人参・かぼちゃ【緑黄色野菜】
(ビタミンA)**

…目の乾燥を防ぐ
暗闇でも視力を
保つ役割



いちご(ビタミンC)

…目の細胞を有害な物質から
守り、目の健康を維持する

秋の味覚をふんだんに！「芋煮」

「芋煮」は、秋に美味しい里芋を使った郷土料理です。地域によって味つけや具材が異なるのも特徴です。その日の献立に合わせて変えてみるのもいいかもしれません。

芋煮のちがいを知ろう！

【山形風】

牛肉+里芋+長ねぎ+しょうゆ
⇒あっさりとした味つけでシンプル

【宮城風】

豚肉+里芋+野菜類+みそ
⇒コクのある味つけで具たくさん

～基本の芋煮レシピ～

【材料】

里芋……………300g
肉(牛または豚)…150g
こんにやく…………1/2枚
人参……………1/2本
きのこ……………1パック
長ねぎ……………1本
ごぼう……………1/2本
水……………800ml

醤油……………大さじ2
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1
砂糖……………小さじ1

【つくりかた】

- ① 野菜とこんにやくは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋で人参・ごぼう・こんにやく・きのこを煮る。
- ③ 里芋と肉を加える。
- ④ 調味料を入れて煮る。
- ⑤ 仕上げに長ねぎを入れる。

💡 ポイント

- ☆里芋は後から入れると崩れにくいですが！
- ☆少し甘めの味付けがおすすめです！
- ☆里芋は冷凍でも美味しいですが、皮付きの生のものを使うとより美味しいです！



2026年10月

献立表

住吉台こども園

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			延長おやつ
				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 木	甘辛せんべい 牛乳	ごはん マスのちゃんちゃん焼き風 春雨サラダ バイナッフル	ウインナーとチーズ蒸しパン	米、ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油	ます、牛乳、ハム、卵、チーズ、ウインナーソーセージ、白みそ、無塩バター	バナナッフル、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、きゅうり、えのきだけ	ビスケット 牛乳
02 金	せんべい	ごはん 鶏肉の唐揚げ ほうれん草の胡麻和え きんぴら風味増汁 フルーツポンチ	五目ビーフン	米、ビーフン、砂糖、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、豚ひき肉、白みそ	にんじん、緑豆もやし、ほうれん草、みかん缶、パイナップル、れんこん、もも缶、こぼろ、キウイフルーツ、にら、たまねぎ、万能ねぎ	クッキー
03 土		運動会 					
05 月	クッキー	ごはん 揚げだし豆腐の肉みそかけ 大根とささみの酢の物 パナナ	プリンパフェ風 牛乳 (以) せんべい	片栗粉、三温糖、油、砂糖	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、ホイップクリーム、赤みそ	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、いちごソー、万能ねぎ	青のりせんべい 牛乳
06 火	ウエハース りんごジュース	ロールパン かぼちゃの豆乳グラタン フロッキー キャベツのコンソメスープ オレンジ	ツナときのこの混ぜご飯 牛乳	米、ロールパン、小麦粉、油、ごま	調整豆乳、鶏ひき肉、ツナ缶、とろけるチーズ、無塩バター、牛乳	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、しめじ、フロッキー	サンドせんべい 牛乳
07 水	せんべい	ごはん 八宝菜 けんちん汁 グレープフルーツ	コロコロ揚げ 牛乳	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	木綿豆腐、豚肉、凍り豆腐、きな粉、牛乳	グレープフルーツ、はくさい、里芋、にんじん、ねぎ、こぼろ、いんげん	塩せんべい 牛乳
08 木	カルシウムせんべい 野菜ジュース	(以) 押しずし / (未) ちらし寿司 カレイの甘辛焼き 青菜の和え物 乳酸菌飲料	スイートポテト 牛乳	さつまいも、米、砂糖、油、黒ごま	かれい、卵、鶏ひき肉、牛乳、無塩バター、乳酸菌飲料	ほうれんそう、緑豆もやし、きゅうり、にんじん、野菜ミックスジュース	青のりせんべい 牛乳
09 金	ビスケット 牛乳	ごはん 秋野菜と卵のふわふわ煮 カミカミサラダ パナナ	今川焼き 牛乳 (以) せんべい	米、ごま油、油、砂糖、すりごま	卵、凍り豆腐、牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、いんげん、チンゲンサイ、切り干しだいこん、刻みごんぼ	せんべい
10 土	クッキー 牛乳	ごはん チャプチェ しらすとわかめのサラダ グレープフルーツ	ビスケット 塩せんべい 牛乳	米、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま	豚肉、しらす干し、牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、わかめ	
12 月	スポーツの日						
13 火	チョコウエハース 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ パナナ 	栗とりんごのケーキ 	米、小麦粉、甘ぐり、しゅうまいの皮、砂糖、片栗粉、油	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、えび、赤みそ、無塩バター、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、りんご、チンゲンサイ、万能ねぎ	塩せんべい 牛乳
14 水	クッキー 牛乳	ごはん 赤魚の煮つけ ほうれん草の鹽和え おから煮 グレープフルーツ	豆腐チヂミ	米、片栗粉、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、赤魚、鶏ひき肉、乾燥おから、牛乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、緑豆もやし、にら、えだまめ、焼きのり	せんべい 牛乳
15 木	せんべい 牛乳	食パン 秋野菜のシチュー さつまいもサラダ バイナッフル	味噌焼きおにぎり	米、食パン、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ	鶏むね肉、あさり、ハム、赤みそ、牛乳	バナナッフル、かぼちゃ、フロッキー、たまねぎ、しめじ、きゅうり、にんじん	ソフトせんべい 牛乳
16 金	せんべい	おにぎり2種 サバの竜田揚げ 芋煮 梨	ココアワッフル 牛乳 (以) 塩せんべい	米、さといも、片栗粉、油、板こんにゃく、ごま、ごま油、砂糖	さば、豚肉、鶏ささみ、絹ごし豆腐、赤みそ、牛乳	なし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、はくさい、ねぎ、しめじ、わかめ	せんべい
17 土	ビスケット 牛乳	ごはん 生揚げの味噌炒め ツナとわかめのサラダ パナナ	甘辛せんべい 青のりせんべい 牛乳	米、砂糖、ごま油、ごま	生揚げ、豚肉、ツナ缶、白みそ、牛乳	バナナ、こまつな、きゅうり、にんじん、たまねぎ、いんげん、わかめ	
19 月	セサミビスケット	あんかけ焼きそば 切干大根の中華サラダ バイナッフル	バナナケーキ 牛乳	焼きそばめん、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、油	豚肉、牛乳、ハム、卵	バナナッフル、はくさい、にんじん、ハナナ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、切り干しだいこん	せんべい 牛乳
20 火	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん 里芋の肉じゃが ツナサラダ 乳酸菌飲料	マヨコーントースト	食パン、じゃがいも、さといも、米、砂糖、マヨネーズ、しらたき、油、ごま	乳酸菌飲料、豚肉、ツナ缶、チーズ、牛乳	キャベツ、いんげん、にんじん、みずな、たまねぎ、コーン缶	塩せんべい
21 水	甘辛せんべい 牛乳	肉味噌納豆丼 れんこんさんぴら ずし汁 パナナ	青のりフライドポテト	フライドポテト、米、しらたき、油、砂糖、焼酎、ごま油、ごま	豚ひき肉、挽きわり納豆、白みそ、牛乳	バナナ、にんじん、れんこん、たまねぎ、にら、しめじ、えのきだけ、万能ねぎ、カットわかめ、焼きのり、あおのり	クッキー
22 木	ビスケット	食パン 鶏肉のトマト煮込み もやしとチーズの和え物 ヨーグルト	ツナピーマンおにぎり 牛乳	食パン、米、じゃがいも、砂糖、油	ヨーグルト、鶏もも肉、ツナ缶、無塩バター、チーズ、かつお節、牛乳	ホールトマト缶詰、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン	青のりせんべい 野菜ジュース
23 金	塩せんべい	栗ご飯 タラの照り焼き 青菜のお浸し わかめと豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	カステラ 豆乳飲料 (以) ソフトせんべい	米、油、片栗粉、甘ぐり	豆乳、たら、絹ごし豆腐、赤みそ、ツナ缶、かつお節	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、コーン缶、ねぎ、わかめ	ビスケット 牛乳
24 土	ビスケット 牛乳	ごはん 豚肉と豆腐のチャンプル キャベツの胡麻和え パナナ	ビスケット 塩せんべい 牛乳	米、ごま、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉、牛乳	バナナ、にんじん、キャベツ、緑豆もやし、たけのこ、にら	
26 月	サンドビスケット りんごジュース	厚揚げきつねうどん 野菜コロッケ 大根サラダ グレープフルーツ	チョコバリバア 牛乳 (以) 甘辛せんべい	じゃがいも、ゆでうどん、油、小麦粉、パン粉、砂糖、てんぷら粉、ごま	鶏むね肉、牛乳、生揚げ、豚ひき肉、卵、ひき肉、ハム、ホイップクリーム	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、	ウエハース
27 火	ビスケット 	【誕生会メニュー】 パンプキンカレーライス キャベツのりんごサラダ コンソメパスタスープ 梨 	ハロウィンクッキー 牛乳	米、小麦粉、砂糖、油	豚肉、卵、無塩バター、牛乳	なし、にんじん、キャベツ、りんご、フロッキー、かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶	ソフトせんべい 牛乳
28 水	せんべい 牛乳	油麩丼 青菜ともやしのナムル 貝だくさん味噌汁 バイナッフル	お好み焼き	米、小麦粉、焼酎、砂糖、マヨネーズ、ごま、油、ごま油	卵、木綿豆腐、ベーコン、赤みそ、チーズ、かつお節、牛乳	バナナッフル、緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、だいこん、しいたけ、はくさい、ねぎ、糸あつぱ	甘辛せんべい
29 木	ソフトせんべい	ごはん マスのポテト焼き フロッキーおかか和え ひじきの煮物 グレープフルーツ	フレンチトースト	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ごま油	ます、ゆで大豆、牛乳、卵、油揚げ、無塩バター、かつお節	グレープフルーツ、フロッキー、にんじん、コーン缶、いんげん	ビスケット 牛乳
30 金	塩せんべい 牛乳	ミートスパゲッティ 青菜ともやしのナムル キャベツスープ パナナ	しっとりおかからケーキ 牛乳 (以) せんべい	スパゲティ、砂糖、油、ごま、ごま油	豚ひき肉、牛乳、乾燥おから	バナナ、にんじん、緑豆もやし、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、コーン缶	塩せんべい
31 土	せんべい 牛乳	ごはん 鶏肉と大根の煮物 春雨ときゅうりの酢の物 グレープフルーツ	ビスケット 塩せんべい 牛乳	米、さといも、はるさめ、砂糖、油	鶏もも肉、ハム、牛乳	だいこん、グレープフルーツ、緑豆もやし、にんじん、こぼろ、きゅうり、いんげん	
(以：) のについている献立は3歳以上児のみの提供となります。 ★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標				480	16~24	11~16	1.5未満
予定献立栄養量				477	17.4	16.0	1.3
3歳以上児目標				610	20~30	14~20	1.6未満
予定献立栄養量				553	20.9	18.3	1.3

