



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？
- ☒ 目を休ませていますか？
- ☒ 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
こんにゃく……………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 野菜とこんにゃくは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋で人参・ごぼう・こんにゃく・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

☆里芋は後から入ると崩れにくいです！
☆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

長命ヶ丘つくしこども園

日付	ひよこ・りす・うさぎ組		献立	午後おやつ	材 料 名			延長おやつ
	午前おやつ	主食			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	フルーチェ	ごはん	豚肉の甘みそ丼 ほうれん草と豆腐のすまし汁 オレンジ	(牛乳) ベアクリームワッフル	米、サラダ油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、わかめ	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、ほうれん草、赤ピーマン、にんじん	牛乳 磯風味せんべい
02 金	牛乳 せんべい	ごはん	たらの揚げおろし煮 フライド野菜 チンゲン菜と豆腐みそ汁 パイナップル	(牛乳) 青のりポテトもち	じゃがいも、米、さつまいも、サラダ油、片栗粉	牛乳、豆腐、たら、みそ、油揚げ、あおのり	パイナップル、だいち、にんじん、チンゲンサイ、万能ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳 塩せんべい
03 土	牛乳 ウエハース	ごはん	厚揚げのみそ炒め 小松菜とにんじんのすまし汁 グレープフルーツ	牛乳 サンドビスケット	米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、厚揚げ、豚肉、みそ、油揚げ	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、ごま、かぼちゃ、ねぎ、いんげん、かぶ・葉、ごま	牛乳 甘辛せんべい
05 月	牛乳 クッキー	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き 炒り豆腐 かぶとわかめのすまし汁 オレンジ	(牛乳) かぼちゃのケーキ	米、米粉、砂糖、サラダ油	牛乳、鶏肉、豆腐、豆腐、ツナ、みそ、わかめ	オレンジ、かぶ、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、いんげん、かぶ・葉、ごま	牛乳 甘辛せんべい
06 火	牛乳 せんべい	スパゲティ	ミートスパゲティ コールスローサラダ 梨	(牛乳) 海苔じゃこトースト	スパゲティ、食パン、マヨネーズ、砂糖、米粉、サラダ油	牛乳、豚ひき肉、しらす、あおのり	梨、キャベツ、たまねぎ、にんじん	牛乳 サンドせんべい
07 水	牛乳 コーンフレーク	食パン	鮭のタンドリー風 ほうれん草のツナ和え きのこのスープ パイナップル	(牛乳) しらすとわかめおにぎり	食パン、米、サラダ油、片栗粉、砂糖、コーンフレーク、ごま	牛乳、さけ、ツナ、しらす、ヨーグルト	パイナップル、ほうれん草、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、さやえんどう、レモン果汁、にんにく	牛乳 塩せんべい
08 木	牛乳 ビスケット	ごはん	マーボー豆腐 きゅうりの中華風サラダ グレープフルーツ	(牛乳) ソースビーフン	米、ビーフン、ごま油、はるさめ、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ハム、豚肉、みそ、あおのり	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、しょうが	牛乳 ウエハース
09 金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	赤魚の香り蒸し 小松菜のおかかあえ 大根と厚揚げのみそ汁 バナナ	(牛乳) 焼きいも	さつまいも、米、ごま油、砂糖	牛乳、あかうお、厚揚げ、みそ、かつお節	バナナ、だいち、ごま、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン、しょうが	湯冷まし 揚げせんべい
10 土			～運動会～ (お菓子、ジュースのプレゼントがあります)					
12 月			スポーツの日					
13 火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	凍り豆腐のオランダ煮 ポテトサラダ グレープフルーツ 麦茶	(牛乳) お好み焼き	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、凍り豆腐、干しえび、かつお節、あおのり	グレープフルーツ、きゅうり、キャベツ、にんじん、りんご、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン、ねぎ	牛乳 ウエハース
14 水	牛乳 サンドビスケット	わかめ おにぎり	3・4・5歳児 食育活動 さつまい作り かれいの西京焼き 中華きゅうり 豚汁 りんご	(牛乳) バームクーヘン	米、さつまいも、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、かれい、豆腐、豚肉、みそ、白みそ、わかめ	りんご、だいち、きゅうり、はくさい、板こんにゃく、にんじん、しめじ、ねぎ、しいたけ	牛乳 磯風味せんべい
15 木	牛乳 クッキー	ごはん	さばの塩焼き もやしの和え物 小松菜とさといものみそ汁 オレンジ	(牛乳) 栗と鶏肉のおこわ	米、さといも、栗	牛乳、さば、鶏肉、みそ、油揚げ	オレンジ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、ごま、たまねぎ	湯冷まし ヨーグルト
16 金	牛乳 塩せんべい	ごはん	豆腐の五目焼き きゅうりの酢の物 チンゲン菜とみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) いちごジャムサンド	米、食パン、さつまいも、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、みそ、わかめ、ひじき	グレープフルーツ、きゅうり、みかん、プロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、いちごジャム、しょうが	湯冷まし 揚げせんべい
17 土	牛乳 せんべい	ごはん	カレーライス(非常食使用) 和風スパサラ オレンジ	牛乳 塩せんべい	米、じゃがいも、スパゲティ、サラダ油	牛乳、豚ひき肉、ツナ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース	
19 月	牛乳 塩せんべい	ごはん	たらのもみじ焼き ほうれん草とひじきの白和え 白菜と油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) マカロニきな粉	米、スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、サラダ油、ごま	牛乳、たら、豆腐、きな粉、みそ、油揚げ、ひじき	グレープフルーツ、はくさい、ほうれん草、にんじん、えのきだけ	牛乳 甘辛せんべい
20 火	牛乳 コーンフレーク	ごはん	鶏団子の照り煮 かぼちゃのだし焼き 豆腐みそ汁 パイナップル	(牛乳) チャーハン	米、サラダ油、片栗粉、米粉、砂糖、コーンフレーク、ごま	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ、わかめ、あおのり	パイナップル、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しいたけ	牛乳 塩せんべい
21 水	牛乳 ウエハース	ロール パン	さつまいもシチュー ほうれん草のツナ酢和え オレンジ 麦茶	(牛乳) 五平餅	さつまいも、米、ロールパン、小麦粉、バター、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、牛乳、鶏肉、ツナ、みそ	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、コーン、いんげん	牛乳 サンドせんべい
22 木	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	レバー入りコロッケ ゆで野菜 けんちん汁 バナナ	(牛乳) りんごスコーン	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、サラダ油、ごま油、砂糖、バター	牛乳、豆腐、豚レバー、卵、油揚げ	バナナ、だいち、キャベツ、にんじん、たまねぎ、プロッコリー、りんご、ねぎ、ごぼう、しょうが	湯冷まし プリン
23 金	牛乳 ビスケット	ごはん	カレイの煮つけ ひじきの煮物 じゃがいもとわかめのみそ汁 柿	(牛乳) マドレーヌ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油	牛乳、かれい、豆腐、ツナ、油揚げ、みそ、ひじき、わかめ	柿、にんじん、だいち、たまねぎ、さやえんどう、しいたけ、しょうが	牛乳 塩せんべい
24 土	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	ホイコーロー丼 大根と豆腐みそ汁 バナナ	牛乳 甘辛せんべい	米、サラダ油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、わかめ	バナナ、キャベツ、だいち、にんじん、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ	
26 月	牛乳 サンドビスケット	ごはん	ツナエッグ プロッコリーとひじきの炒めサラダ ワンタンスープ グレープフルーツ	湯冷まし フルーツヨーグルト	米、砂糖、ワンタンの皮、サラダ油、ごま	ヨーグルト、卵、ツナ、ひじき	グレープフルーツ、たまねぎ、みかん、プロッコリー、ハインズ、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン、えのきだけ	湯冷まし 揚げせんべい
27 火	牛乳 ビスケット	ごはん	【誕生会】 パンダランチ チキンナゲット プロッコリーとツナのごま和え ベーコンとかぶのスープ フルーツポンチ	(牛乳) スイートポテト	さつまいも、米、片栗粉、砂糖、サラダ油、黒塩、バター、ごま	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、鶏肉、ツナ、ベーコン、卵、しらす、焼きのり	かぶ、プロッコリー、もも、みかん、ハインズ、キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、かぶ・葉、干しぶどう、しょうが、にんにく	牛乳 塩せんべい
28 水	牛乳 ハッピーターン	食パン	ミートローフ マッシュポテト コーンスープ パイナップル	(牛乳) カレーピラフ	食パン、米、じゃがいも、パン粉、サラダ油、片栗粉	牛乳、豆乳、豆腐、豚ひき肉、卵、ひじき	パイナップル、たまねぎ、クリームコーン、にんじん、グリーンピース、コーン	牛乳 クッキー
29 木	牛乳 たまごボーロ	ごはん	たらのフリット 蒸し野菜の枝豆あんかけ かぶのみそ汁 りんご	(牛乳) 和風やさい蒸しパン	米、じゃがいも、小麦粉、米粉、コーングリッ、サラダ油、砂糖、片栗粉	牛乳、たら、豆腐、豆腐、みそ、油揚げ	りんご、かぶ、かぼちゃ、ごま、たまねぎ、えだまめ、かぶ・葉	牛乳 磯風味せんべい
30 金	牛乳 塩せんべい	ごはん	おばけカレー コールスローサラダ バナナ	(牛乳) ごまトースト	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、グラニュー糖、サラダ油、バター、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、ツナ、焼きのり	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、プロッコリー、きゅうり、グリーンピース	湯冷まし ゆかりおにぎり
31 土	牛乳 ウエハース	ごはん	豆腐の野菜そぼろ煮 なめこみそ汁 りんご	牛乳 甘辛せんべい	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ	りんご、ごま、たまねぎ、だいち、にんじん、なめこ、しょうが	
※() のついている献立は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					535	17～27	12～18	1.5
予定献立栄養量					503	19.3	16.6	1.4
3歳以上児目標					608	19～30	13～20	1.6
予定献立栄養量					610	25.0	20.9	1.7

