

2026年度

10月予定献立表

ともしび保育園

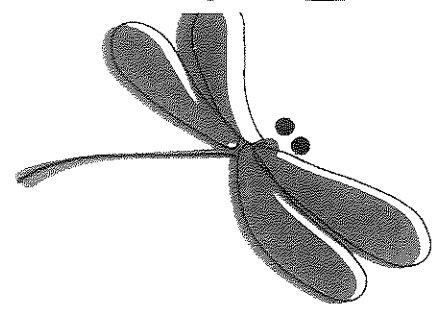
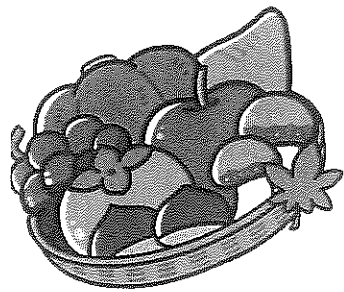
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 木	ごはん 肉じゃが 和風サラダ 味噌汁 巨峰	精白米／押麦／菜の花 &紅花油／じゃがいも ／三温糖／ごま油／食 パン／マーガリン	乳用牛／鶏ささ身／花 かつお／煮干しだし／ 牛乳／青のり	にんじん／玉葱／ほう れんそう／キャベツ／ にも／チンゲンサイ／ 大根／ぶどう	牛乳 青のりトースト	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 2.1 g
2 16 30 金	さつまいもごはん 松風焼き ひじき煮 味噌汁 オレンジ	精白米／押麦／さつま いも／パン粉／三温糖 ／ごま油／白ごま(い り)／プレミックス粉 (ホットケーキ用)／マーガリン	鶏ひき肉／絞り豆腐／ 干ひじき／油揚げ／煮 干しだし／絹ごし豆腐 ／牛乳	にんじん／生しいたけ ／長葱／しょうが／い んげん／小松菜／えの きたけ／バレンシアオ レンジ	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 2.0 g
3 24 土	ミートライス ドレッシングサラダ スープ バナナ	精白米／押麦／菜の花 &紅花油／薄力粉／オ リーブ油／菓子パン	鶏ひき肉／牛乳	にんにく／にんじん／ 玉葱／キャベツ／きゅ うり／もやし／しめじ ／長葱／バナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー 650 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 21.5 g 食塩相当 2.1 g
5 19 月	ナポリタン フレンチサラダ チーズ スープ バナナ	スパゲッティ／菜の花 &紅花油／バター／オ リーブ油／コーン缶／ 精白米／押麦／三温糖	乳用牛／チーズ／生わ かめ	玉葱／にんじん／ピー マン／マッシュルーム ／キャベツ／きゅうり ／大根／なす／バナナ	ほうじ茶 焼きおにぎり	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 2.0 g
6 20 火	キーマカレー マカロニサラダ スープ 巨峰	精白米／押麦／菜の花 &紅花油／マカロニ／ 食パン／いちごジャム ／カレールー	豚ひき肉／絹ごし豆腐 ／牛乳	玉葱／ピーマン／にん じん／にんにく／キャ ベツ／きゅうり／もや し／ほうれんそう／ぶ どう	牛乳 ジャムパン	エネルギー 688 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 21.5 g 食塩相当 2.3 g
7 水	ごはん 肉豆腐 じゃが芋青のり 味噌汁 オレンジ	精白米／押麦／菜の花 &紅花油／三温糖／ じゃがいも／さつまい も	乳用牛／焼き豆腐／青 のり／煮干しだし／牛 乳	はくさい／長葱／にん じん／春菊／生しいた け／キャベツ／しめじ ／バレンシアオレンジ	牛乳 大学芋	エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 1.6 g
8 22 木	ごはん ブリ大根 白菜のおかか和え 味噌汁 バナナ	精白米／押麦／三温糖 ／薄力粉／マーガリン	ぶり／かつお加工品／ 煮干しだし／絹ごし豆 腐／油揚げ／牛乳	大根／しょうが／はく さい／にんじん／万能 葱／バナナ／日本かぼ ちゃ	牛乳 かぼちゃクッキー	エネルギー 651 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 25.3 g 食塩相当 1.3 g
9 23 金	ロールパン タンドリーチキン ツナサラダ スープ 巨峰	ロールパン／菜の花& 紅花油／オリーブ油／ 三温糖／じゃがいも／ 精白米／カレー粉	鶏もも肉／ヨーグルト ／まぐろ缶詰／生わか め／鶏ひき肉	にんにく／玉葱／キャ ベツ／きゅうり／にん じん／大根／ぶどう	ほうじ茶 そばろおにぎり	エネルギー 545 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 23.1 g 食塩相当 1.8 g
13 27 火	ごはん 具だくさん鮭のホイル焼き 味噌汁 巨峰	精白米／押麦／バター	鮭／煮干しだし／絹ご し豆腐／油揚げ／ヨー グルト	玉葱／えのきたけ／に んじん／キャベツ／も やし／アスパラガス／ 長葱／ぶどう／みかん 缶	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 428 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 11.6 g 食塩相当 1.0 g
14 28 水	マーボー丼 春雨サラダ スープ バナナ	精白米／押麦／菜の花 &紅花油／三温糖／ご ま油／かたくり粉／は るさめ／ぎょうざの皮 ／じゃがいも／カレー 粉	鶏ひき肉／押し豆腐／ 生わかめ／牛乳	にんにく／にんじん／ 長葱／生しいたけ／ きゅうり／キャベツ／ 万能葱／バナナ／玉葱	牛乳 インドサモサ	エネルギー 699 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 22.1 g 食塩相当 1.6 g
17 31 土	五目うどん コーンサラダ チーズ バナナ	うどん／オリーブ油／ 三温糖／おかし／コー ン缶	鶏もも肉／／チーズ／ 牛乳	にんじん／大根／ぼん しめじ／長葱／ほうれ んそう／キャベツ／ きゅうり／バナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 24.7 g 食塩相当 2.2 g
26 月	醤油ラーメン ナムル 味噌ポテト(埼玉県) バナナ	中華めん(生)／ホール コーン缶／ごま油／ご ま(いり)／じゃがい も／三温糖／精白米	かつお加工品／鶏もも 肉／生わかめ／花かつ お／チーズ	長葱／にんじん／ほう れんそう／玉葱／もや し／バナナ	ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 11.2 g 食塩相当 2.1 g
21 水 誕生 会	クロワッサンチーズバーガー かぼちゃサラダ ポトフ オレンジ	クロワッサン(卵なし) ／パン粉／菜の花 &紅花油／さつまいも ／じゃがいも／薄力粉 ／バター／三温糖	鶏ひき肉／牛乳／チー ズ／ベーコン／ウィン ナー	レタス／トマト／玉葱 ／かぼちゃ／にんじん ／きゅうり／パセリ／ バレンシアオレンジ／ キャベツ	牛乳 ハロウィンクッキー	エネルギー 669 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 38.7 g 食塩相当 2.2 g

* 献立内容を確認の上、初めての食材は使用予定日より前にご家庭でお試ください。

* 都合により献立を変更する場合があります。

* りす組・うさぎ組は午前に牛乳を飲みます。

* 圖の白米には押麦が入っています。



10月 食事だより

秋を満喫しよう

紅葉が色づき始め、金木犀の香りや虫たちの泣く声などから、秋の気配が感じられるようになりました。「食欲の秋」とも呼ばれるこの季節、さつまいもやくりなどの旬の食材から秋を感じつつ、さまざまな味覚を体験する機会を作りましょう。

知って ① する

食の知恵袋

マナーを知って食事を楽しく！

一緒に食事する人同士が心地よく過ごせるように、大事な食事のマナーを伝えていきましょう。

● 食卓に向かう時

日中は体をしっかり動かしておなかを空かせましょう。眠いとぐずって食べられないことがあるため、昼寝のタイミングも整えましょう。

● 食前のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」は、食材や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを育みます。大人が手本を見せましょう。

● 食器の並べ方

3歳ごろから、主菜、副菜、主食、汁物の器を置く配置を伝えていきましょう。

● 食事時の環境

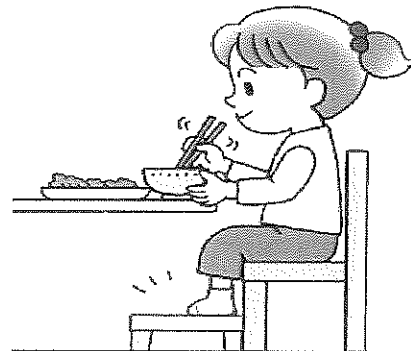
集中力がもつのは15分程度です。また、集中できるようテレビなどは消しましょう。

● 食後の始末

器に残ったご飯などは、スプーンできれいに集めて食べることを伝えましょう。

正しい姿勢

ひじをつかず、足の裏は床に着け（着かない場合は台を置き）ましょう。テーブルと体の間にはこぶし一つ分空けましょう。



日本の料理 味噌ポテト（埼玉県）

秩父地方などの農家では、農作業の合間などに小腹が空いた時に軽食やおやつを食べること、またその郷土料理を「小昼飯」と呼びます。その「小昼飯」でよく食べられていたのが「みそポテト」です。現在は給食や家庭料理としても一般的で、日常のおやつや食事として食卓に並びます。