

日	曜	3歳未満児		副 食		午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材料名	献立名	食材料名
1	水	牛乳 ポップコーン	ご飯	赤魚の竜田揚げ キャベツの甘酢和え かぼちゃのみそ汁	赤魚、しょうゆ、しょうが、片栗粉、油 キャベツ、人参、酢、砂糖、塩、いりごま かぼちゃ、玉ねぎ、人参、にら、煮干し、みそ	牛乳 ビスケット	
2	木	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	親子うどん きんぴらごぼう フルーツ	うどん、玉ねぎ、鶏肉、卵、しいたけ、かまぼこ、ねぎ、煮干し、しょうゆ、みりん、塩 ごぼう、人参、こんにゃく、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま フルーツ	★牛乳 ★しらすとチーズの 揚げぎょうざ	玉ねぎ、油、チーズ、 しらす干し、マヨネーズ、 あおのり、ぎょうざの皮
3	金	牛乳 クラッカー	ご飯	魚の照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 豆腐と鮎のすまし汁	さわら、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ かぼちゃ、しょうが、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、油 木綿豆腐、人参、焼き鮎、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	お茶 せんべい	
4	土	牛乳・せんべい				お茶・クッキー	
6	月	牛乳 ボーロ	ご飯	豚肉のカレーシチュー 小松菜ののりボン酢和え 月見汁	豚肉、玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマン、油、砂糖、カレー粉、ウスターソース、しょうゆ 小松菜、キャベツ、人参、ツナ水煮缶、きざみのり、ボン酢しょうゆ 鶏肉、大根、さといも、人参、しめじ、ごぼう、白ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	★お茶 ★さつまいもの みだらし	さつまいも、白玉粉、 砂糖、しょうゆ、片栗粉
7	火	牛乳 乾パン	ご飯	チキンカツ 切干大根の煮付け チンゲン菜のスープ	鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、ケチャップ、中濃ソース 切干大根、人参、油揚げ、さつま揚げ、グリーンピース、油、三温糖、しょうゆ、みりん チンゲン菜、玉ねぎ、人参、ベーコン、中華だしの素、しょうゆ、塩	牛乳 ウエハース	
8	水	牛乳 クラッカー	ご飯	豚肉の香味焼き マゼトアンサラダ 青菜のすまし汁	豚肉、ねぎ、にんにく、しょうゆ、油 じゃがいも、人参、きゅうり、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう 小松菜、えのきだけ、人参、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 バームクーヘン	
9	木	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	納豆ミートボール さつま芋と昆布の煮物 玉ねぎときのこのすまし汁	挽き割り納豆、しょうゆ、豚ひき肉、白ねぎ、片栗粉、食塩、こしょう さつま芋、昆布、油、しょうゆ、砂糖 玉ねぎ、人参、なめこ、えのきだけ、小松菜、かつお節、塩、しょうゆ	★牛乳 ★ヨーグルト パンケーキ	ホットケーキ粉、 ヨーグルト、卵、油
10	金	牛乳 ポップコーン	ご飯	ハニースパイシーチキン スパゲティサラダ わかめのすまし汁	鶏肉、塩、しょうゆ、はちみつ、にんにく、カレー粉、油 スパゲティ、キャベツ、人参、ハム、きゅうり、油、酢、砂糖、塩、こしょう 焼き鮎、カットわかめ、人参、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	お茶 黒糖	
11	土	牛乳・クラッカー				お茶・クッキー	
14	火	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	五日焼きそば かきたま汁 ジョア	焼きそばめん、玉ねぎ、キャベツ、豚肉、もやし、人参、ねぎ、油、お好みソース、青のり、かつお節 豆腐、卵、人参、わかめ、かつお節、塩、しょうゆ ジョア	★牛乳 ★鮎のラスク	焼き鮎、バター、 砂糖、きな粉
15	水	牛乳 あられ	ご飯	豆腐の野菜そぼろあんかけ 五日かき汁 フルーツ	木綿豆腐、かつお節、塩、豚肉、にんにく、しょうが、油、人参、小松菜、砂糖、しょうゆ、片栗粉 じゃが芋、ごぼう、人参、こんにゃく、かまぼこ、ねぎ、煮干し、みそ フルーツ	牛乳 ごませんべい	
16	木	牛乳 ウエハース	ご飯	豆腐ちくわとしらすのかき揚げ 豚汁 ゼリー	豆腐竹輪、玉ねぎ、人参、ピーマン、しらす干し、卵、塩、小麦粉、油 豚肉、大根、人参、ごぼう、しいたけ、厚揚げ、こんにゃく、ねぎ、煮干し、みそ スティックゼリー	★お茶 ★おにまんじゅう	さつまいも、砂糖、 塩、小麦粉
17	金	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	タイ風焼きとり 小松菜の彩りあえ 大根のすまし汁	鶏肉、しょうゆ、砂糖、白ねぎ、にんにく、ごま油、こしょう、油 小松菜、もやし、人参、卵、油、しょうゆ、砂糖 大根、豆腐、人参、油揚げ、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 クッキー	
18	土	牛乳・クッキー		☆☆☆うんどうかい☆☆☆		お茶・せんべい	
20	月	牛乳 せんべい		お誕生会メニュー		牛乳・ショートケーキ	
21	火	牛乳 ポップコーン	ご飯	豚肉のごま焼き かぼちゃのマリネ 豆腐と玉ねぎのみそ汁	豚肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、いりごま、油 かぼちゃ、油、きゅうり、玉ねぎ、コーン缶、酢、塩、砂糖 木綿豆腐、玉ねぎ、えのきだけ、人参、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 サブシ	
22	水	牛乳 おかき	ご飯	豚肉のチーズロールフライ 大根サラダ えのきだけのみそ汁	豚肉、塩、こしょう、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、油、ウスターソース、ケチャップ 大根、小松菜、かに風味かまぼこ、人参、ひじき(乾)、ごま油、酢、しょうゆ えのきだけ、人参、玉ねぎ、わかめ、煮干し、みそ	牛乳 フレーク	
23	木	牛乳 塩せんべい	ご飯	煮込みハンバーグ ポイルキャベツ 白菜とベーコンのスープ	豚肉、牛肉、パン粉、牛乳、卵、玉ねぎ、油、塩、こしょう、ナツメグ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 キャベツ、塩 ベーコン、白菜、人参、コーン、しいたけ、はるさめ、卵、洋風だしの素、塩、こしょう	★お茶 ★じゃこねぎおにぎり	米、しらす干し、ごま油、 葉ねぎ、かつお節、 しょうゆ
24	金	牛乳 ビスコ	ご飯	白身魚のポイル焼き 青菜の納豆和え キャベツのみそ汁	たら、塩、こしょう、しめじ、玉ねぎ、人参、コーン缶、マヨネーズ、パセリ 小松菜、人参、納豆、しょうゆ、かつお節 キャベツ、人参、えのきだけ、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 カステラ	
25	土	牛乳・せんべい				お茶・クラッカー	
27	月	プリン	ご飯	カレーシチュー キャベツのツナサラダ ヨーグルト	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、油、カレールウ、砂糖 キャベツ、小松菜、人参、ツナ油漬缶、きゅうり、油、酢、塩、こしょう、砂糖 ヨーグルト	牛乳 バナナ	
28	火	牛乳 おかき	ご飯	魚の磯辺焼き ファイバーサラダ じゃがいものみそ汁	たら、しょうゆ、みりん、片栗粉、青のり、油 切干大根、小松菜、ひじき、しらたき、人参、砂糖、しょうゆ、酢、塩、マヨネーズ じゃがいも、玉ねぎ、人参、カットわかめ、煮干し、みそ	お茶 ポリポリごぼう 芋けんぴ ※未満児は芋けんぴ	ごぼう、しょうゆ、 みりん、砂糖、片栗粉、 油
29	水	牛乳 ごませんべい	ご飯	のり塩マヨチキン 白菜のおかか和え きのこのすまし汁	鶏肉、塩、マヨネーズ、青のり、にんにく、片栗粉、油 小松菜、白菜、人参、かつお節、砂糖、しょうゆ 豆腐、人参、えのきだけ、しめじ、なめこ、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	★牛乳 ★ココアボール	さつまいも、砂糖、バター、 牛乳、ココア
30	木	牛乳 ウエハース	ご飯	鮭のきのこあんかけ キャベツの ツナマヨネーズ和え もやしのみそ汁	鮭、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、しめじ、えのきだけ、しいたけ、バター、パセリ、 しょうゆ、食塩、こしょう キャベツ、きゅうり、人参、ツナ油漬缶、マヨネーズ もやし、人参、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、煮干し、みそ	★お茶 ★じゃがいも餅	じゃがいも、片栗粉、 バター、砂糖、しょうゆ、 焼きのり
31	金	牛乳 フレーク	ご飯	かぼちゃクロック ひじきのまじょサラダ 小松菜と豆腐のすまし汁	かぼちゃ、豚肉、牛肉、玉ねぎ、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース ひじき、かつお節、しょうゆ、ハム、コーン缶、人参、小松菜、ごま、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖 小松菜、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ、食塩	牛乳 クッキー	

※おやつ★印は、手作りおやつです

※都合により献立が変更になることがあります



運動会やカレー作りのクッキングなど、秋は子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。行事を体験することで、子どもの成長を感じられることも多いと思います。それらの行事を楽しむためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。



＊今月のおすすめメニュー＊

納豆ミートボール（10月9日（木）のメニュー）

材料（子ども1人分）

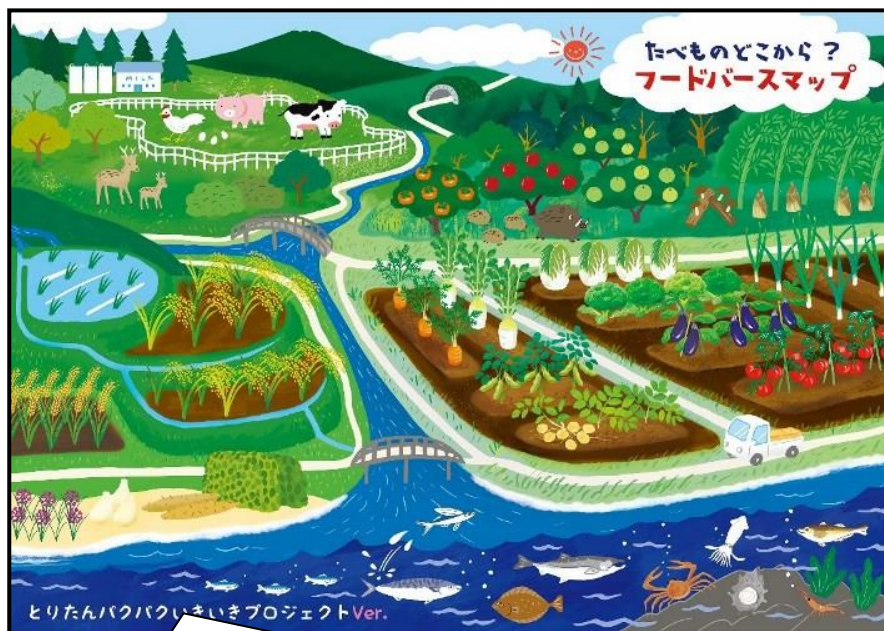
- ・ひきわり納豆…10g
- ・しょうゆ…1g
- ・豚ひき肉…40g
- ・白ネギ…10g
- ・片栗粉…6g
- ・塩コショウ…少々
- ・油

作り方

- ① ねぎをみじん切りにする
- ② 納豆としょうゆを和える
- ③ ひき肉、片栗粉、塩コショウをよく混ぜ、①、②を加えてさらによく混ぜる
- ④ 1人2個になるように成型し、焼く（190℃10分程度）
（豆腐ハンバーグをイメージ）



大豆を発酵して作られる納豆には、成長期の子どもに欠かせない栄養がたっぷり！ 体のもとを作るタンパク質をはじめビタミンK、カルシウム、マグネシウム、食物繊維など栄養がバランスよく含まれているので、ぜひ積極的に摂っていきましょう♪



★10月の努力目標★

食べ物に
興味をもちましょう



おままごとから学ぶ

子どもは本物が大好きです。使わなくなったしゃもじやフライ返しといった調理器具を、砂場など外あそび用のおもちゃにすると、葉っぱや木の実を食べ物に見立ててお料理作りが始まることもあります。お部屋でも、エプロンや三角きんを身につけて、おままごと用のおもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたり…子どもは家庭での台所のようなすをよよく観察しています。おままごとのイメージは台所に立つお母さんの姿なのですね。

「フードバースマップ」は、年長さん（はと組さん）の給食の放送当番の時に活用しています。

食べものが育つ環境に応じて「田んぼ」「畑」「海」「山」「牧場」の5つのエリアに分類し、バランスのよい食事の考え方を伝え、栄養バランスを視覚的に伝えながら、子どもたちが郷土の自然や文化に親しみ、食に興味をもてるように取り組んでいます。5つのエリアからまんべんなく食べ物が摂れていると、また、特に「畑のもの」の種類が多いほど栄養バランスが整いやすいということを伝えていきます。

子どもたちは、給食の食材を貼る場所を、最初は迷って時間がかかっていましたが、今はスムーズに貼れるようになってきました。

