

10月 給食だより

令和8年度



10月 給食献立表



なんぷこども園

深まる秋とともに、心地よい風が感じられる季節になりました。スポーツの秋、読書の秋、そしてなんといつても「食欲の秋」の到来です。

10月は実りの秋を実感できる旬の食材がたくさん登場します。肌寒い日も増えてきますので、しっかり食べて元気に過ごしましょう。



9月の給食目標 //

実りの秋を味わおう！

秋は、お米をはじめ、根菜類やキノコ、果物など多くの食材が収穫の時期を迎えます。旬の食材は香りが良く、栄養価も満点です！

🍁 今が旬！秋の味覚 🍁

さつまいも・かぼちゃ

お腹の調子を整える食物繊維や、風邪予防に役立つビタミンCが豊富です。

きのこ類(しめじ・マイタケ・エリンギなど)

骨を強くするサポートをするビタミンDが含まれています。

🍷 おうちで作ろう！かぼちゃのもちもちドーナツ 🍷

【材料】(作りやすい分量・約8～10個分)

- ・かぼちゃ 150g
- ・白玉粉 100g
- ・絹ごし豆腐 100g
- ・砂糖 大さじ2
- ・揚げ油 適量

※仕上げ用に粉糖やチョコペンがあるとアレンジしやすいです

【作り方】

- ①かぼちゃは、皮をむいて加熱しつぶす。
- ②ボウルに白玉粉、豆腐、砂糖を入れ、粒が無くなるまでよくこねる。
- ③柔らかくつぶしたかぼちゃを加え、耳たぶくらいの硬さになるまで混ぜ合わせる。
- ④ひと口大に丸め、中心をへこませてドーナツ型にします。
- ⑤170℃の油できつね色になるまで揚げます。

【アレンジ】

- ・冷めたら、チョコペンで顔を描いてみる。
- ・油が切れたら、粉糖を振ってみる。



お誕生会は30日です。
鍋の日は22日です。

日	曜	献立名	おもな材料とその働き			未満児 おやつ	おやつ	熱量 (kcal)	離乳食
			黄：熱と力になる	赤：血や肉になる	緑：体の調子を整える				
1	木	ボークチャップ さつま芋サラダ 野菜スープ バイン	ごはん さつま芋 マヨネーズ	豚肉 ベーコン	玉ねぎ しめじ ビーマン にんじん きゅうり トマト キャベツ ブロッコリー	牛乳 お菓子	プリン 白せんべい	543	お粥・豚肉のソテー さつまいもサラダ・野菜スープ
2	金	ちくわ納豆の天ぷら ひじきの煮物 鶏汁 パナナ	ごはん しらたき	ちくわ 納豆 油揚げ 鶏肉 凍り豆腐	ひじき にんじん ごぼう キャベツ 長ねぎ パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 ★カスタードサンド	663	お粥・キャベツの納豆和え にんじんの煮物・鶏汁
3	土	きつねうどん かぼちゃ煮物 わかめときゅうりの酢の物 キウイ	うどん	いなり 鶏肉 なた 卵	にんじん 長ねぎ かぼちゃ きゅうり わかめ キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	581	煮込みうどん・かぼちゃの煮物 人参ときゅうりの和え物
5	月	メンチカツ コールスローサラダ コンソメスープ オレンジ	ごはん じゃが芋	ロースハム ベーコン	キャベツ にんじん トマト 玉ねぎ 水菜 オレンジ コーン	牛乳 お菓子	牛乳 パンケーキ	546	お粥・赤魚のスープ煮 キャベツサラダ・コンソメスープ
6	火	にぎやか親子丼 ほうれん草のえのき和え のっぺい汁 キウイ	ごはん 里芋	鶏肉 木綿豆腐 しらす	玉ねぎ にんじん やきのり えのき ほうれん草 大根 キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 ★アップルパイ	641	お粥・親子煮 ほうれん草の和え物・大根のすまし汁
7	水	豚肉とさつま芋の甘辛炒め シルバーサラダ 厚揚げとキャベツのみそ汁 バイン	ごはん さつま芋 マヨネーズ 春雨	豚肉 かにかま 木綿豆腐	れんこん きゅうり にんじん キャベツ バイン	牛乳 お菓子	牛乳 ★ココア蒸しパン	602	お粥・豚肉とさつま芋の煮物 にんじんときゅうりのサラダ キャベツのみそ汁
8	木	野菜カレー きゅうりとささみのごま和え オクラと卵のスープ パナナ	ごはん 里芋	鶏ささみ 卵	にんじん 玉ねぎ なす かぼちゃ きゅうり コーン オクラ パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 アメリカンドッグ	606	お粥・野菜の煮物 きゅうりとささみの和え物 たまごスープ
9	金	サケの照り焼き 切干大根の煮物 豚汁 オレンジ	ごはん じゃが芋 しらたき	鮭 油揚げ 豚肉 木綿豆腐	切干大根 にんじん 大根 ごぼう キャベツ 長ねぎ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 ★焼き芋	603	お粥・焼き鮭 大根と人参の煮物 豚汁
10	土	ジャージャー麺 もやしのナムル ワンタンスープ キウイ	中華麺 ごま ワンタンの皮	豚ひき肉 卵	しいたけ 玉ねぎ にんじん だけのこ 長ねぎ しょうが もやし わかめ キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	613	ジャージャーそうめん にんじんサラダ 野菜スープ
13	火	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ わかめとじゃが芋のみそ汁 オレンジ	ごはん 春雨 じゃがいも	鶏肉 鶏卵 ロースハム	きゅうり キャベツ トマト わかめ 長ねぎ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 ★ヨーグルトケーキ	622	お粥・鶏肉のソテー きゅうりの和え物 じゃがいものみそ汁
14	水	ハヤシライス ちくわときゅうりのマヨ和え キャベツスープ パナナ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	豚肉 ちくわ	にんじん 玉ねぎ トマト きゅうり キャベツ ビーマン パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 たい焼き	576	お粥・肉じゃが きゅうりの和え物 キャベツスープ
15	木	パン スパニッシュオムレツ 小松菜サラダ クリームシチュー オレンジ	ロールパン じゃがいも マヨネーズ	卵 ベーコン 鶏肉 ツナ	玉ねぎ ビーマン にんじん トマト ブロッコリー 小松菜 オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 ★ジャムクレープ	519	お粥・野菜入りスクランブルエッグ 小松菜サラダ ポテトポタージュ
16	金	麻婆豆腐 わかめの中華和え 大根とえのきのすまし汁 パナナ	ごはん ごま	豚ひき肉 木綿豆腐	長ねぎ にんにく しょうが もやし わかめ だけのこ 大根 えのき にんじん パナナ	牛乳 お菓子	りんごジュース ★じゃこトースト	604	お粥・豆腐のそぼろ煮 にんじんの煮物 大根のすまし汁
17	土	ナポリタン かぼちゃサラダ オクラスープ ゼリー	スパゲティ マヨネーズ	ウインナー ロースハム 木綿豆腐	玉ねぎ ビーマン かぼちゃ きゅうり にんじん オクラ わかめ 小ねぎ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	545	煮込みうどん・かぼちゃの煮物 豆腐のスープ
19	月	コロッケ ブロッコリーのごま和え けんちん汁 オレンジ	ごはん 里芋 ごま	鶏肉 木綿豆腐	ブロッコリー にんじん コーン キャベツ 大根 ごぼう 舞茸 オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 カステラ	570	お粥・ブロッコリーサラダ にんじんとキャベツの煮物・けんちん汁
20	火	鶏肉とじゃが芋の中華風煮 切干大根サラダ わかめスープ キウイ	ごはん じゃがいも こんにゃく	鶏肉 ロースハム 木綿豆腐 なた	にんじん にんにく わかめ 切干大根 きゅうり キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 ★豆腐ドーナツ	587	お粥・鶏肉とじゃが芋の煮物 きゅうりのサラダ・野菜スープ
21	水	ハンバーグ ほうれん草の玉子とえ 白菜とえのきのみそ汁 パナナ	ごはん パン粉 バター	牛ひき肉 豚ひき肉 油揚げ 卵	玉ねぎ しめじ ほうれん草 白菜 えのき にんじん パナナ	牛乳 お菓子	ヨーグルト せんべいのみみ	619	お粥・野菜のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 白菜のみそ汁
22	木	ごはん 納豆 厚焼き玉子 カニカマの酢の物 せんべい汁 りんご	ごはん しらたき せんべい	卵 カニカマ 木綿豆腐 鶏肉 油揚げ 納豆	きゅうり わかめ にんじん キャベツ ごぼう シイタケ 長ねぎ りんご	牛乳 お菓子	牛乳 スティックパン	514	お粥・スクランブルエッグ 人参サラダ・鶏汁
23	金	白身魚フライ フレンチサラダ 里芋としめじのみそ汁 バイン	ごはん 薄力粉 パン粉 春雨 里芋	タイ 鶏卵 油揚げ	にんじん きゅうり しめじ 長ねぎ バイン	牛乳 お菓子	牛乳 ★かぼちゃのマフィン	580	お粥・白身魚と野菜のソテー きゅうりの和え物 たまごスープ
24	土	パン マカロニグラタン ブロッコリー キャロットスープ キウイ	ロールパン マカロニ バター	鶏肉 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー にんじん えのき キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	578	お粥・鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリー キャロットスープ
26	月	ホッケの塩焼き すき昆布の煮物 さつま汁 パナナ	ごはん さつま芋	ホッケ 油揚げ さつま揚げ 木綿豆腐 豚肉	刻み昆布 にんじん 長ねぎ パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 蒸しケーキ	564	お粥・焼き鮭 ブロッコリーと人参の煮物 さつま汁
27	火	鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ たまごスープ オレンジ	ごはん 里芋 スパゲティ マヨネーズ	鶏肉 大豆水煮 ロースハム 卵	玉ねぎ にんじん しめじ きゅうり オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 ★いちもち	563	お粥・鶏肉のトマト煮 きゅうりのサラダ たまごスープ
28	水	肉じゃが ほうれん草のごま和え なめこ汁 バイン	ごはん しらたき じゃがいも	豚肉 木綿豆腐	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 なめこ 長ねぎ 大根 バイン	牛乳 お菓子	牛乳 みるくパン	619	お粥・肉じゃが ほうれん草の和え物 豆腐の味噌汁
29	木	キーマカレー ナン(未満児：ごはん) ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ	ナン ごはん じゃがいも	豚ひき肉 ロースハム ベーコン	にんじん ビーマン なす 玉ねぎ ブロッコリー オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 ★がんづき	611	お粥・なすのそぼろ煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ
30	金	あんかけ焼きそば おぼけシュウマイ コーンのかきたま汁 キウイ	中華麺 ごま油 シュウマイの皮	豚肉 卵	しいたけ 玉ねぎ にんじん だけのこ 白菜 しょうが コーン キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 ケーキ	591	煮込みそうめん 野菜のそぼろ煮 トマト
31	土	牛丼 じゃこサラダ トマト 大根とにんじんのみそ汁 パナナ	ごはん しらたき	牛肉 凍り豆腐 しらす 木綿豆腐	玉ねぎ えのき キャベツ にんじん きゅうり トマト 大根 にんじん パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	578	お粥・しらすと野菜の煮物 トマト・大根と人参のみそ汁

○青色のメニューは新メニューです。

※材料の都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

※毎食後フルーツがつきます。