

2026年10月

献立表



日	曜	昼食献立名	幼稚園 給食	昼おやつ	材料（昼食と昼おやつ）			朝おやつ
					赤の食べ物 (血や肉や骨になるもの)	黄色の食べ物 (熱と力になるもの)	緑の食べ物 (体の調子を整えるもの)	
1	木	ごはん コーン焼き 大根と揚げの煮物 みそ汁	●	ポテトクッキー おやついりこ	鶏ひき肉、脱脂粉乳、みそ、 バター、油揚げ、いりこ	米、じゃがいも、小麦粉、 砂糖、片栗粉、油、米粉	たまねぎ、だいこん、コーン、 なす、こまつな、にんじん、 ごぼう、しょうが	星せんべい
2	金	あんかけ丼 キャベツのごま酢あえ	●	きな粉蒸しパン チーズ	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、 きな粉	米、米粉、片栗粉、砂糖、 はるさめ、油、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、ピーマン	ベジタブルスティック
3	土	お弁当の日 		幼児用菓子				米ソフトせんべい
5	月	ごはん 鶏の照り焼き キャベツソテー みそ汁	●	たきこみおにぎり チーズ	鶏もも肉、みそ、ツナ水煮 缶、油揚げ、凍り豆腐	米、じゃがいも、片栗粉、 砂糖、油	キャベツ、たまねぎ、しめじ、 にんじん、ピーマン	星せんべい
6	火	ごはん 利休焼き ペンネパポリタン みそ汁	●	スイートポテト	魚、木綿豆腐、脱脂粉乳、 みそ、バター	米、さつまいも、ペンネ、 片栗粉、油、なたね油、 ごま、砂糖	たまねぎ、かぼちゃ、にんじ ん、生わかめ、ピーマン、エリ ンギ	ミレービスケット
7	水	麦ごはん 竜田揚げ じゃがいもきんぴら 小松菜のおかか和え		チャーハンおにぎり ウエハース	魚、鶏ひき肉、かつお節	米、じゃがいも、押麦、油、 片栗粉、砂糖、ごま油	こまつな、にんじん、もやし、 たまねぎ、しょうが	果物
8	木	カレーライス 野菜の和え物	●	お麴ラスク おやついりこ	鶏もも肉、バター、いりこ	米、じゃがいも、焼ふ、砂 糖、油	たまねぎ、キャベツ、にんじん	ベジタブルスティック
9	金	麻婆丼 切干し大根サラダ	●	にんじんもち チーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、 みそ、きな粉	米、米粉、砂糖、片栗粉、油	にんじん、たまねぎ、切り干し だいこん、コーン、こまつな、 きゅうり	米ソフトせんべい
10	土	お弁当の日 		幼児用菓子				星せんべい
13	火	ごはん 魚の甘酢あん ひじき煮 みそ汁	●	おさつスコーン おやついりこ	魚、豆乳、木綿豆腐、 みそ、脱脂粉乳、油揚げ、 いりこ	米、さつまいも、小麦粉、 強力粉、なたね油、砂糖、 片栗粉	たまねぎ、にんじん、なす、こ まつな、ひじき、切り干しだい こん	ベジタブルスティック
14	水	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツのツナ和え バイクドじゃが		五平もち チーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、 ツナ水煮缶、みそ	米、じゃがいも、油、パン 粉、砂糖、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、あおのり	米ソフトせんべい
15	木	さつま芋御飯 豚肉の生姜焼き 小松菜とコーンの和え物 野菜スープ	●	チーズ蒸しまんじゅう おやついりこ	豚肉、チーズ、脱脂粉乳、い りこ	米、小麦粉、さつまいも、 油、砂糖、片栗粉	たまねぎ、こまつな、ごぼう、 にんじん、だいこん、コーン、 エリンギ、ピーマン、しょうが	ミレービスケット
16	金	ミートソースパグティ マセドアンサラダ		きつねおにぎり ウエハース	豚ひき肉、油揚げ、チーズ	スパゲティ、じゃがいも、 米、片栗粉、マヨネーズ、砂 糖、ごま	たまねぎ、にんじん、ひじき、 エリンギ、ピーマン、きゅう り、	星せんべい
17	土	 運動会 						
19	月	ごはん じゃが芋と鶏肉のゴマ煮 にんじんマリネサラダ みそ汁		チヂミ おやついりこ	鶏もも肉、ツナ水煮缶、み そ、チーズ、いりこ、油揚げ	米、じゃがいも、米粉、しら たき、小麦粉、砂糖、すりこ ま、油、ごま油	たまねぎ、にんじん、コーン、 キャベツ、だいこん、こまつ な、生わかめ	ベジタブルスティック
20	火	ごはん 魚の磯辺焼き れんこんのきんぴら みそ汁	●	焼きおにぎり ウエハース	魚、みそ、凍り豆腐、かつお 節	米、油、片栗粉、黒ごま、 砂糖、ごま油	れんこん、たまねぎ、にんじ ん、こまつな、あおのり	米ソフトせんべい
21	水	ごはん 魚のムニエル きのことソース 切干大根と高野豆腐の煮物 さつまいもサラダ		肉まん	魚、豚ひき肉、凍り豆腐	米、さつまいも、小麦粉、 片栗粉、油、砂糖、マヨネー ズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、 しいたけ、えのきたけ、キャベ ツ、きゅうり、切り干しだいこ	果物
22	木	ごはん 鶏のケチャップ煮 マカロニサラダ みそ汁	●	きなこおにぎり チーズ	鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、 きな粉	米、マカロニ、片栗粉、マヨ ネーズ、砂糖	たまねぎ、にんじん、はくさ い、きゅうり、えのきたけ	ミレービスケット
23	金	野菜そぼろ丼 はるさめサラダ	●	ごまクッキー おやついりこ	豚ひき肉、挽きわり納豆、 豆乳、ツナ水煮缶、いりこ	米、小麦粉、油、砂糖、はる さめ、米粉、すりごま、油	たまねぎ、キャベツ、こまつ な、にんじん、コーン、きゅう り	星せんべい
24	土	お弁当の日 		幼児用菓子				米ソフトせんべい
26	月	ひじきごはん 鶏のから揚げ キャベツのコーン煮 野菜スープ	●	チーズじゃが おやついりこ	鶏もも肉、チーズ、脱脂粉 乳、いりこ、油揚げ	米、じゃがいも、片栗粉、 油、砂糖	キャベツ、たまねぎ、コーン、 にんじん、かぼちゃ、ごぼう、 こまつな、ひじき、しょうが	ミレービスケット
27	火	ごはん ミートボール酢豚風 かぼちゃのサラダ みそ汁	●	こまつなおにぎり ウエハース	豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、 油揚げ、ツナ水煮缶	米、砂糖、マヨネーズ、油、 ごま油	かぼちゃ、たまねぎ、にんじ ん、だいこん、きゅうり、生わ かめ、こまつな、ピーマン	米ソフトせんべい
28	水	ごはん 鶏肉と大豆のあげ煮 はるさめともやしのソテー 三色和え		バナナケーキ チーズ	鶏もも肉、大豆（乾）	米、さつまいも、小麦粉、 油、はるさめ、砂糖、片栗 粉、ごま	はくさい、バナナ、にんじん、 もやし、ほうれんそう、きゅう り、コーン、ピーマン、	星せんべい
29	木	ごはん 魚のフライ 炒り豆腐 みそ汁	●	ハロウィンクッキー	魚、木綿豆腐、豆乳、みそ	米、小麦粉、パン粉、油、 じゃがいも、砂糖	たまねぎ、かぼちゃ、にんじ ん、キャベツ、ごぼう	ベジタブルスティック
30	金	お弁当の日（遠足） 						
1 か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	452 kcal	※食材の仕入れなどにより、献立・材料が変更になる場合がありますので、ご了承ください。				
		たんぱく質	16.9 g	※ナースリーの給食は、家庭での食事の様子に合わせて献立内容が変更になります。				
		脂質	12.2 g	まだ食べたことのない食材を家庭で食べてアレルギー症状などの問題ない場合はお知らせください。				
		塩分	1.0 g					



給食だより

2026 年 10 月

聖愛幼稚園 給食室



食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋、そしてハロウィンなど楽しいイベントの季節になりました。運動会の練習をする子ども達の食欲も増える時期です。十分に体を動かして遊んだ後は、たくさん食べて秋を満喫しましょう。

秋の食材は味が濃くておいしく、栄養価が高いのが特徴です。秋が旬の食材には、**さつまいも・梨・ぶどう・柿・栗・鮭・さんま・きのこ**などがあげられます。さつまいもは芋類の中でも多くの食物繊維が含まれているため、腸内環境を整えてくれます。きのこは種類ごとに異なる食感と風味が楽しめます。

きのこを使った、たきこみごはんをおやつで提供しています。そのレシピを紹介します。

たきこみごはんのレシピ (3合分)

《材料》

米・・・3 カップ
にんじん・・・1/3 本
しめじ・・・1/3 パック
えのき・・・1/5 パック
ツナ缶・・・1 缶
油揚げ・・・10g
醤油・・・小さじ 2
みりん・・・小さじ 1
塩・・・ひとつまみ

《作り方》

- ① にんじんは千切り、しめじ・えのき・油揚げは食べやすい大きさに切る
- ② ツナ缶は汁気を切る(ツナの汁は使うので取っておく)
- ③ 研いだお米に醤油・みりん・塩・ツナの汁をすべて入れる
- ④ 3合メモリまで水を入れる
- ⑤ 具材を入れ炊く
- ⑥ 炊きあがったらよく混ぜて完成

今月はさつまいもを使ったメニューも多く提供しています。ぜひうちでも秋に旬を迎える食材を多く取り入れてみてください。



新米を食べよう！

給食のごはんは、農家さんが大切に育てたおいしいお米を使用しています。そろそろ新米が出る季節です。新米は水分量が多く、ふっくらとして粘り気があり、炊き立て時に甘い香りがするのが特徴です。よく噛むことでいつも以上に甘みを感じることができます。新米を炊くときは、古米を炊くときよりもすこし少ない水分量でよいとされています。また、あまり強くお米を研ぐと割れてしまうので、優しく研ぐようにしましょう。ぜひ参考にしてみてください。

☆保育園部、お弁当について☆

10 月から保育園部もお弁当の日があります。今月は 10 月 30 日(遠足の日) がお弁当の日です。

注意事項：食べやすい大きさ、食べきれる量にする

ふりかけは家でごはんにかけて持ってきてください

ピックは入れないでください

※ナースリーについてはデザート、果物は入れないようにおねがいします。