



少しずつ秋の気配を感じるようになりました。秋は、さつま芋や南瓜、きのこ、りんご、柿など、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。食欲が増してくる時期なので、給食でも旬の食材を取り入れながら、秋ならではの味を楽しめる献立にしています。いろいろな食材に触れ、「これ食べてみたい！」という気持ちにつながるような食育も大切にしていきたいですね♪

令和 8年 10月



献立予定表



日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ	3時のおやつ
				(1,2才)	
1	木	発芽玄米ごはん	魚のオープン焼き 若草和え 南瓜のみそ汁 果物(りんご)	食べるいりこ	オレンジ色のチーズ蒸しパン 牛乳
2	金	炒り玄米ごはん	鶏肉のごま照り焼き インディアンサラダ 松菜と油揚げのみそ汁 果物(バナナ)	小 お菓子	豆乳葛もち風 スキムミルク
3	土	発芽玄米ごはん	大根と里芋のそぼろ煮 きゃべつのなめ茸和え 鷹のみそ汁 果物(オレンジ)	豆 みかん缶	ふかし芋 牛乳
5	月	発芽玄米ごはん	ミニカツヘルシー焼き しやしき炒め ほうれん草のみそ汁 果物(柿)	牛乳	きなこ団子 スキムミルク
6	火	炒り玄米ごはん	鮭のタルタル焼き 磯辺ポテト きこのみそ汁 果物(りんご)	スキムミルク	人参ケーキ 牛乳
7	水	おにぎり (発芽玄米)	太極皿うどん きゅうりのボリボリ かいわれのみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	カレー卵トースト 牛乳
8	木	発芽玄米ごはん	ミートオムレツ ツナもやしサラダ さつま芋のみそ汁 果物(バナナ)	ロールパン	じゃこ大豆 ココア
9	金	炒り玄米ごはん	野菜のかき揚げ 春雨の酢の物 豆腐のみそ汁 果物(柿)	パン缶	りんごケーキ 牛乳
10	土	愛情弁当日			
13	火	五分づきごはん	ふくらハンバーグ スパサラ 干大根のみそ汁 果物(オレンジ)	切 みかん缶	バナナソフトクッキー 牛乳
14	水	炒り玄米ごはん	ひじき入りすり身揚げ 豆腐サラダ 南瓜のみそ 果物(りんご)	牛乳	チーズ芋もち スキムミルク
15	木	発芽玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き 磯辺和え 高野豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	食べるいりこ	レーズンスコーン 牛乳
16	金	おげほのごはん (発芽玄米)	漬物煮 カブの和え物 きこのみそ汁 果物(柿) 《お誕生会行事食》	スキムミルク	さつま芋プリン
17	土	発芽玄米ごはん	西京焼き ほうれん草納豆和え 里芋のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	マカロニあべかわ 牛乳
19	月	発芽玄米ごはん	鶏のカレー揚げ 白菜とりんごのサラダ 豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	パン缶	ロックビスケット スキムミルク
20	火	炒り玄米ごはん	野菜たっぷりキッシュ 春雨サラダ ほうれん草のみそ汁 果物(りんご)	スキムミルク	ホワイトボンチ
21	水	ロールパン	スパゲティミートソース 卵サラダ えのきとわかめのスープ 果物(オレンジ)	バナナ	南瓜の蒸しパン 牛乳
22	木	発芽玄米ごはん	鮭のカップ焼き 南瓜のごまサラダ かいわれのみそ汁 果物(柿)	牛乳	じゃこ大豆 ココア
23	金	炒り玄米ごはん	チキンチャップ 竹輪入りさっぱりサラダ きこのみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	大学芋 牛乳
24	土	愛情弁当日			
26	月	発芽玄米ごはん	豆腐入り松風焼き ひじきの五目煮 切干大根のみそ汁 果物(オレンジ)	ロールパン	バナナマフィン スキムミルク
27	火	炒り玄米ごはん	白身魚フライ ポテトサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物(柿)	食べるいりこ	ぎょうざの皮ピザ 牛乳
28	水	発芽玄米ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 南瓜の煮物 きこのみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	さつま芋の蒸しケーキ スキムミルク
29	木	炒り玄米ごはん	高野豆腐と鶏肉の卵とじ 小松菜と竹輪のお浸し 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	スキムミルク	りんごのカレット 牛乳
30	金	秋野菜のカレー (発芽玄米)	マカロニサラダ 野菜とベーコンのスープ 果物(りんご)	パン缶	シュガートースト スキムミルク
31	土	発芽玄米ごはん	鮭の塩こうじ焼き きゃべつのサラダ さつま芋のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	ヨーグルト和え



子どもたちが食材に触れたり、簡単なお手伝いをしたりする機会はありますか？

おうちで
やってみよう！



野菜をちぎる



おにぎりを作る



食器やスプーンを運ぶ



料理を混ぜる



盛り付けをする



野菜を洗う



食器を拭く



料理をする



テーブルを拭く



野菜を切る



絵本で食育

おすすめ絵本



『おいしいさくせん』

土の中のさつま芋たちが、子どもたちに抜かれないようにユニークな作戦を練る、ワクワクが詰まった楽しいストーリーです♪9月には、そら組さんの子どもたちはクッキングでさつま芋クッキーを作りました。自分たちの手で潰したり、型抜きをしたり、思い思いの形を作ったりしながら、「お芋のいい匂い」「サクサクでおいしい」と、五感を使って秋の味覚を存分に味わいました♪11月には、芋掘りも予定されています。この絵本を読むと、芋掘りが何倍も楽しみになるかも♪とても楽しい絵本ですので、ご家庭でお子様と一緒に読んでみてください。

お手伝いすることで、食材に触れたり、匂いや感触を楽しんだりする機会が増え、「自分でやってみた！」という経験が食べ物への興味につながり、苦手な食べ物も「ちょっと食べてみようかな」という気持ちを後押ししてくれることがあります。今年度も半分か過ぎ、子どもたちは、できることも増えてきています。ご家庭で無理のない範囲で、楽しくお手伝いを始めてみませんか？「お手伝いできた！」という経験が、食べることへの自信にも繋がります♪ほんの少しのお手伝いや一緒に料理をする楽しい時間も、食育のひとつです。