



10月の給食だよ!

10月の献立表



日/月	未満児おやつ	副	食	3時のおやつ
月 26	お茶 野菜ポーロ	鮭ご飯・ポテトときのこのミルクスープ キャベツときゅうりの昆布和え		りんご クッキー
火 27(義)	牛乳 動物ビスケット	魚のチーズピカタ・香味サラダ 豆腐の味噌汁		梨 おにぎりせんべい
水 28	バナナ	マーボー豆腐 甘酢キャベツ		ミルク おさつスナック
木 29	牛乳 源氏ハiei	ポークカレー・りんごサラダ(1・15日) ポークビーフ・和風バスタサダ(29日)		ミルク コーンマヨ煮しパン(1・15日) 揚げパン(29日)
金 30	お茶 アンパンマンせんべい	・魚のかりかり焼き・ほうれん草のナムル(2日) ・魚のりんごソースかけ・ほうれん草の白和え・ かきたま汁(16日) ・パンプキンシチュー・ひじきサラダ(30日)		牛乳 チーズお好み焼き(2・30日) オレンジ・クリームコロン(16日)
土 31	りんごゼリー	焼きうどん(3・17日)・焼きそば(31日) 野菜ジュース		牛乳 パン
月 5	お茶 ベジたべる	おかかご飯・豚汁 春雨の酢の物		牛乳 小倉とクリームチーズマフィン
火 6	牛乳 ハーベスト	魚のみぞれ煮・小松菜とベーコンのマヨ和え(6日) ホイコーロー・もやしと小松菜のごま和え(20日)		バナナ 味しらべせんべい(6・21日)
水 7(井)	お茶 きなこせんべい	スクエアバーガー・マカロニサラダ トマトとわかめの卵スープ		ミルク ビスケットミルフィーユ (7・20日)
木 8	みかん缶	八宝菜 ブロッコリーとトマトの黒ごまサラダ		牛乳 チーズチヂミ
金 9	牛乳 チヨイスクッキー	大根と豚肉の味噌煮込み 中華おひたし		フルーツヨーグルト和え
土 10	お茶 ソフトサラダせんべい	白ごま豆乳担々麺 りんご		牛乳 パン

*都合により献立を変更する場合があります。

お誕生会のメニュー

10月27日(火)

鮭のまぜご飯

ミートボール

ポテトサラダ

あおさスープ

牛乳・シユークリーム

未満児: 337kcal

以上児: 423kcal

バイキングのメニュー

10月14日(水)

食パン

かぼちゃのおばけ

タンドルーチキン

盛り合わせサラダ

ミネストローネ

未満児: 343kcal

以上児: 437kcal

お弁当の日

10月7日(水)



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鳴く声などから、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つくりましょう。

さつまいも・・・食物繊維が豊富です。食物繊維は、腸内環境を整えたり便通をよくしたりす
る働きがあります。皮には、活性酸素の働きを抑えて、がんや生活習慣病などを予防するポリフェ
ノールが多く含まれるので、皮ごと食べてもいいですね。ガネ(郷土食)もできます

令和8年10月1日
とほく認定こども園・分園



分園の小さいクラスのお弁
当タイム。小さいお弁当でも
おいしさは変わりません。



バイキングのお当番も終
わり、やっと自分たちの順
番です。何を食べようか?
楽しいひと時です。



バイキングは韓国料理から
ビビンバや甘酢肉団子です
世界中のおいしい料理に満
足な表情です。



少し耳の痛い”食事のマナー”
から、食事の前には手や口を
きれいにし、姿勢よく、正し
く食べましょう。クイズ形式
でも楽しみました。



良く食べる食べ物が何から
できている? 実際に牛乳
を加工してバターになる過
程を体験。振っても振って
も...大変でした。