



今月の食育 「秋・おいしい食べ物いっぱい！いろいろ食べてみよう♡」

たんぽぽ・にじ・そら組 献立表

はなさき仙北
神代こども園

※予定献立ですので流通状況や入荷状況により内容が変更になる場合があります。

曜 日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
昼食	10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものです。そしてさつまいもの収穫の季節。10月第2週あたりに芋ほり会が予定されています。今年はどのくらい大きくなったさつまいもとご対面できるかな？ たくさん採れたら、みんなでどうやって食べよう？ 焼きいも…、スイートポテト…、お焼き…、バター焼き…			鶏肉トマトオニオン煮 きざみ昆布とツナのきんぴら コールスローサラダ くだもの もずくスープ 牛乳 型抜きレアチーズストロベリー	⑤運動会がんばれメニュー⑤ カツ！カレー グリーンサラダ トマト 果汁たっぷりみかんゼリー 牛乳 カルシウムミルクラスク	神代こども園運動会2026
おやつ	楽しみがいっぱいです♡					
日	5	6	7	8	9	10
昼食	ぶりの揚げ煮 じゃがいも香り炒め キャベツのなめたけおかか和え トマト あおさのみそ汁	鶏むね肉のカレーパン粉焼き 切干大根の煮物 小松菜ナムル くだもの 板麩とたまねぎのみそ汁	豚の生姜焼き 茹でブロッコリー トマト ひじきの五目煮 キャベツとしめじのみそ汁	かきたま温そうめん かぼちゃの天ぷら ささみとれんこんのサラダ くだもの	さけのごま味噌焼き 豚ひきとごぼうの甘辛炒め ほうれん草のりねえ くだもの 若布のすまし汁	赤魚甘みそ焼き 7種のスパイスカレーロール ブロッコリーとウィンナーのスタミナ炒め くだもの 麩とほうれん草のすまし汁
おやつ	牛乳 カルテツサブレ	牛乳 ざらめせんべい	牛乳 スティックケーキ	牛乳 ミニ肉まん	牛乳 もちもち豆腐ドーナツ	牛乳 りんごジャムサンドビスケット
日	12	13	14	15	16	17
昼食	スポーツの日 	ハヤシライス スペイン風オムレツ かみかみさきいかサラダ ラフランスゼリー	親子遠足 	お好み焼風たまご焼き 揚げしゅうまい 茹でブロッコリー くだもの 芋の子汁 牛乳 型抜きチーズ	真さばのカレー照り焼き 炒めビビンバ 星のポテト トマト 高野豆腐としめじのみそ汁 牛乳 野菜スティックビスケット	ささみチーズフライ じゃがいもソテー 三色野菜のナムル くだもの ワカメスープ 牛乳 きなこせんべい
おやつ		ソフトゼリー				
日	19	20	21	22	23	24
昼食	シェパーズパイ あらびきチキンナ ブロッコリーのごま味噌和え くだもの かぶとしめじのスープ	さけのサクサク焼き 揚げじゃが甘みそ絡め 小松菜ツナ和え トマト ハ杯汁	けんちんうどん ちくわ磯辺焼き キャベツときゅうりの浅漬け くだもの	根菜の酢豚風 トマトミートオムレツ ほうれん草のじゃこ和え くだもの じゃがいもとベーコンのスープ	ぶりの照焼き れんこん金平 もやしと揚げのあえ物 里芋玉ねぎ板麩のみそ汁	焼肉風炒め きざみ野菜・トマト ミニ春巻き くだもの 大根と油揚げのみそ汁
おやつ	牛乳 バナナスティックケーキ	牛乳 オレンジ	牛乳 スイートポテトデニッシュ	牛乳 ふんわりマドレーヌ	牛乳 バナナ	牛乳 英字ビスケット
日	26	27	28	29	30	31
昼食	甘塩鮭焼き 筑前煮 マカロニサラダ くだもの キャベツときのこのみそ汁	里芋と豚肉の照り炒め ホタテ風味フライ にんじんサラダ トマト 切干大根のスープ	さんまのオレンジ煮 きんぴらごぼう ブロッコリーおかか和え さつま芋甘煮 もやしと厚揚げのみそ汁	栗ときのこの炊き込みごはん 厚揚げユーリンチー 小松菜ごまマヨかけ くだもの 豆腐と蒲鉾のすまし汁 ヤクルト元気ヨーグルト	塩鶏から揚げ かぼちゃチーズ焼き 茹でブロッコリー ハロウィン③パパロア ウィンナー入り野菜スープ	ミートボールデミソース煮 マカロニナポリタン 三色野菜ごま和え くだもの 白菜のスープ
おやつ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 ハムチーズ蒸しパン	牛乳 メイプルかりんとう		牛乳 キウイフルーツ	牛乳 どうぶつビスケット

ごはんの食べ方

秋にうれしい食べもの



あつい夏をすぎて、過ごしやすい季節になりました。秋になると、子どもたちの体格がまた大きくなったなあ・と感じます。たくさん動いて遊んで、おなかを空かせて給食をしっかり食べてくれていること、実感します。

今は運動会の練習にはげんでいますが、朝ごはんをちゃんと食べているかどうかでやはり集中力や頑張る力に差が出てきてしまいます。

運動会練習だけでなく、ふだんの園生活のなかでもみんなと楽しく遊ぶために、イライラしないために、すてきなアイデアを考えるためにも朝ごはんは必須です。腹持ちのいいのはごはん（米飯）がダントツですが、なかなか進まない…そんなお家もありますよね。パンでも麺でもシリアルでもいいですが、単品のメニューにならないような工夫をしましょう。

また、朝にしっかり食べるには前の日の夜の過ごし方も関係します。遅くまで起きていないか、夕飯の時間は遅くないかなど…

お子さんの生活リズムは、おうちの方しだい。就学する時に困らないように、少し意識していきましょう。

