令和8年 10月 予定献立表 滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	木	豆腐の松風焼　野菜のオーロラ和え　トマトスープ　バナナ	鮭おにぎり
2	金	魚のきのこあんかけ　さつま芋のこふき　切干大根の味噌汁　キウイ	マカロニあべかわ
3	土	プルコギ丼　わかめスープ　オレンジ	さつま芋いももち
5	月	肉じゃが　小松菜とえのきのごま和え　鶏ごぼうの味噌汁　みかん	ココアストーンクッキー
6	火	魚の塩麹焼き　こんにゃくの金平　きのこの味噌汁　生パイン	栗入り蒸しパン
7	水	豆腐の中華煮　さつま芋サラダ　キャベツの味噌汁　キウイ	オレンジゼリー
8	木	もずく丼　キャベツの中華風サラダ　煮豆　豆乳スープ　オレンジ	焼き芋
9	金	鶏肉のごま味噌焼き　刻み昆布と切干大根の煮付　オニオンスープ　りんご	レーズンマフィン
10	土	チャーハン　野菜スープ　バナナ	豆乳プリン　梨
13	火	秋野菜カレー　野菜とツナの和え物　トマト　梨	フルーツヨーグルト
14	水	秋の遠足	くだものゼリー
15	木	鮭の塩焼き　ひじきの華風和え　さつま芋の味噌汁　キウイ	豆乳もち
16	金	厚揚げのインド風炒め　ししゃも　トマト　春雨スープ　生パイン	フライドポテト
17	土	鮭ときのこの混ぜご飯　豆腐のすまし汁　オレンジ	バナナきなこ
19	月	鶏肉の山賊焼き　牛肉の変わり金平　青菜の味噌汁　キウイ	フランクフルト
20	火	豚肉の生姜焼き　キャベツのちりめん和え　えのきの味噌汁　生パイン	黄粉スコーン
21	水	ひじきと高野豆腐の炒め物　春雨サラダ　南瓜のコンソメスープ　梨	りんごのケーキ
22	木	けんちん煮　和風サラダ　すまし汁　みかん	さつま芋のマフィン
23	金	魚のもみじ焼き　野菜ナムル　かぶの味噌汁　オレンジ	ごまじゃこおにぎり
24	土	ガパオ炒めご飯　ポテトスープ　バナナ	ポップコーン
26	月	麻婆豆腐　焼き南瓜　かえり　中華スープ　りんご	カルシウムトースト
27	火	魚のマヨポン揚げ　きのこ炒め　豚汁　生パイン	メルティフレーク
28	水	レバーの味噌煮　人参甘煮　トマト　わかめのすまし汁　みかん	バナナケーキ
29	木	かしわとコーンの炒め物　ウインナーと芋のカレーマヨ和え　厚揚げの味噌汁　梨	韓国風おにぎり
30	金	鶏肉のレモン煮　切干大根サラダ　コンソメスープ　オレンジ	南瓜カップケーキ
31	土	うんどうかい	

「味覚の秋」ってなあに？

「味覚の秋」とは、秋の果物や野菜、魚など旬の食材が豊富に出まわり、食べる楽しみが大きくなる季節の事です。旬の食材は栄養価が高く、香り・甘み・うま味をしっかり感じられます。園では給食などを通して、子どもたちが秋の味覚にふれる機会を大切にしています。

栄養素たっぷりきのこ

秋の食材に欠かせないきのこ。
食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでいます。
きのこを食べることで便通もよくなります。
・椎茸、舞茸→免疫力をサポート。
・エリンギ→食物繊維が豊富。
・えのきたけ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のGABA(ギャバ)が豊富。

子どもが「食べたい」お弁当がいちばん！

10月からお弁当日の再開です。
無理やり嫌いなものを食べさせようとしてお弁当に入れると、その食べ物と嫌な気持ちとが連想ゲームのように結びついて、いっそう嫌いになる恐れがあります。できるだけ、子どもが「食べたい」という気持ちを持つようなお弁当にしましょう。
見た目だけでも子どもの反応は違います。彩りが5色以上そろっていたり、型抜きでおかずや野菜をかたどったりするのも楽しいです。
お弁当に詰める量は、子どもが食べられる量にしてあげましょう。