

令和 8年

10月 給食献立表

りせ相模大野こども園

日 曜	屋 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1 木	ご飯 ツナ卵焼き 三色野菜のごま和え わかめと油揚げの味噌汁 ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 きな粉蒸しパン	・鶏卵・まぐろ水煮缶詰 ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉・豆乳	・精白米・上白糖・いりごま ・薄力粉・調合油	・あさつき・ほうれんそう ・にんじん ・りよくとうもやし・長ねぎ ・乾わかめ
2 金	ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーのごま和え 大根と人参の味噌汁 柿	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 パナナマフィン	・ぶたにく ・焼き豆腐 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・しらたき・上白糖 ・いりごま ・調合油・薄力粉	・はくさい・こまつな・ブロッコリー ・にんじん ・だいこん・青ねぎ・かき・バナナ
3 土	運動会				
5 月	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとえのきの磯部和え 小松菜とめじの味噌汁 パインアップル	麦茶 ウエハース 牛乳 ボンデケーキ	・とりにく ・いんげんまめ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳・パルメザンチーズ	・精白米・調合油 ・上白糖 ・白玉粉・調合油・いりごま ・薄力粉	・だいこん・にんじん ・りよくとうもやし・こまつな ・えのきたけ・キャベツ・焼きのり ・ほんしめじ・パインアップル缶詰
6 火	ロールパン ハンバーグ ひじきと豆腐のサラダ んげんさいとじゃが芋のスープ バナナ	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 チャーハン	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・豆乳 ・木綿豆腐・削り節 ・普通牛乳・蒸しかまぼこ	・ロールパン・パン粉・上白糖 ・じゃがいも ・精白米 ・いりごま・調合油	・たまねぎ・トマトケチャップ ・乾ひじき ・きゅうり・にんじん・チンゲンサイ ・バナナ・にんじん・長ねぎ
7 水	ご飯 さばの西京焼き 切干大根の煮物 かぼちゃとほうれん草の味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 パナナスコーン	・さば・焼き竹輪 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖 ・薄力粉	・切干しだいこん・にんじん ・さやいんげん ・くりかぼちゃ・ほうれんそう ・たまねぎ・みかん缶詰・バナナ
8 木	ちゃんぽん麺 ごほうサラダ ヨーグルト バナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 鮭おにぎり	・豚肉・淡色辛みそ ・蒸しかまぼこ・豆乳 ・ヨーグルト ・普通牛乳・さけ	・中華めん・調合油 ・マヨドレ ・上白糖・いりごま ・精白米	・キャベツ・りよくとうもやし ・にんじん ・にら・ごほう・きゅうり・れんこん ・バナナ
9 金	ご飯 大豆と鶏肉のカレー さつま芋のサラダ ほうれんそうのスープ パインアップル	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ゼリーポンチ	・鶏肉・大豆水煮缶詰 ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・さつま芋 ・いりごま・ごま油	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・きゅうり・ほうれんそう・しょうが ・えのきたけ・パインアップル缶詰
10 土	中華丼 ワカメスープ オレンジ	麦茶 クラッカー 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・鶏肉	・精白米・ごま油・片栗粉 ・上白糖	・はくさい・にんじん ・りよくとうもやし・長ねぎ ・たけのこ水煮・乾わかめ・オレンジ
12 月	スポーツの日				
13 火	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 三色サラダ 豆腐と油揚げの味噌汁 パインアップル	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ジャムサンド	・鶏肉・木綿豆腐 ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・米こうじ・上白糖 ・ごま油 ・食パン・有塩マーガリン	・キャベツ・にんじん・きゅうり ・青ねぎ ・パインアップル缶詰・いちごジャム
14 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き ちくわときゅうりの胡麻和え 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	麦茶 ソフトせんべい 麦茶 ヨーグルトポンチ	・豚肉 ・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・調合油・上白糖 ・いりごま ・ごま油	・しょうが・たまねぎ・ぶなしめじ ・青ピーマン・きゅうり ・りよくとうもやし・切干だいこん ・乾わかめ・オレンジ・みかん缶詰
15 木	チキンライス 鮭フライ ポテトサラダ 千切りスープ ゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 誕生日ケーキ	・鶏ひき肉・さけ ・普通牛乳 ・豆乳・ホイップクリーム	・精白米・調合油・薄力粉 ・パン粉・上白糖 ・じゃがいも・マヨドレ	・たまねぎ・コーン缶詰粒 ・トマトケチャップ・きあべつ ・にんじん・きゅうり・りんご
16 金	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 きあべつと豆腐の味噌汁 なめこと豆腐の味噌汁 みかん缶	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 大学いも	・鶏肉 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・さつま芋 ・調合油・いりごま	・だいこんの葉・にんじん・れんこん ・さつま芋 ・キャベツ・きゅうり・塩昆布 ・なめこ・みかん缶詰
17 土	トマトの肉味噌スパゲティ 具たくさん野菜スープ バナナ	麦茶 野菜おせんべい 麦茶 りんごのゼリー ソフトせんべい	・鶏ひき肉・淡色辛みそ	・マカロニ・スパゲティ ・上白糖	・たまねぎ・しょうが・にんにく ・ホールトマト・にんじん ・ほうれん草・くりかぼちゃ・バナナ
19 月	ご飯 厚揚げの味噌炒め 三色野菜のごま和え 鮎とたまねぎのすまし汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 かぼちゃクッキー	・生揚げ ・ぶた肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・じゃがいも ・板こんにやく ・調合油・上白糖 ・いりごま・薄力粉	・にんじん・さやいんげん ・ほうれんそう・たまねぎ ・にんじん・りよくとうもやし ・みかん缶詰・くりかぼちゃ
20 火	ご飯 カレイの味噌マヨ焼き ひじきのチズサラダ んげんさいとじゃが芋のスープ りんご	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ヨーグルトケーキ	・かれい・淡色辛みそ ・プロセスチーズ ・普通牛乳・豆乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・マヨドレ・上白糖 ・じゃがいも ・薄力粉 ・調合油	・乾ひじき・きゅうり・にんじん ・りよくとうもやし ・チンゲンサイ・たまねぎ・りんご
21 水	ご飯 チンジャオロース ビーフンサラダ おふとほうれん草の味噌汁 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 五目焼きそば	・ぶたにく ・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・普通牛乳	・精白米・調合油・片栗粉 ・ごま油 ・上白糖・ビーフン・板ふ ・中華めん	・青ピーマン・たけのこ ・にんじん ・きゅうり・ほうれんそう・たまねぎ ・キャベツ・だいずもやし
22 木	ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ 中華風スープ ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 スイートポテト	・ぶたにく ・まぐろ水煮缶詰 ・普通牛乳・豆乳	・精白米・調合油・マヨドレ ・片栗粉 ・さつま芋 ・上白糖	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく ・トマト・トマトピューレ・にんじん ・ブロッコリー・チンゲンサイ
23 金	ご飯 柳川風煮 切干大根のサラダ えのきと青梗菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ココアトースト	・鶏卵・ぶたにく ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・いりごま ・ごま油 ・食パン・有塩マーガリン	・ごほう・にんじん・たまねぎ ・切干しだいこん・きゅうり ・りよくとうもやし・えのきたけ ・チンゲンサイ・長ねぎ・みかん缶詰
24 土	鶏肉のネギ塩丼 にんじんとキャベツの味噌汁 りんご	麦茶 クラッカー 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・鶏肉・油揚げ ・淡色辛みそ	・精白米・ごま油・上白糖	・りよくとうもやし・にら・にんにく ・しょうが・きあべつ ・にんじん・たまねぎ・りんご
26 月	ご飯 鶏の胡麻照り焼き スパゲティサラダ 大根と小松菜の味噌汁 パインアップル	麦茶 ビスケット 牛乳 すなっ魛	・鶏にく ・魚肉ソーセージ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・上白糖・いりごま ・スパゲティ ・マヨドレ ・調合油・車ふ	・きゅうり・にんじん・キャベツ ・だいこん ・こまつな・パインアップル缶詰
27 火	食パン かぼちゃグラタン キャベツサラダ レタスとコーンのスープ ゼリー	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ツナマヨおにぎり	・鶏ひき肉・豆乳 ・パルメザンチーズ ・普通牛乳 ・かつお味付け缶詰	・食パン ・マカロニ ・調合油・薄力粉・上白糖 ・マヨドレ・精白米	・たまねぎ・にんじん・くりかぼちゃ ・トマトケチャップ ・キャベツ・きゅうり・レタス ・コーン・焼きのり
28 水	ご飯 鮭のオニオンソース キャベツとチーズのサラダ 厚揚げの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 ウエハース 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	・さけ・プロセスチーズ ・生揚げ ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・普通牛乳・豆乳	・精白米・上白糖 ・調合油 ・薄力粉	・たまねぎ・乾ひじき・キャベツ ・こまつな ・くりかぼちゃ
29 木	ご飯 照り焼きつくねさつま芋の煮物 ほうれん草とたまねぎのみそ煮 インアップル	麦茶 ビスケット 牛乳 にんじんケーキ	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳	・精白米・片栗粉・いりごま ・調合油 ・上白糖・さつま芋 ・薄力粉	・長ねぎ・乾ひじき・ほうれんそう ・たまねぎ ・パインアップル缶詰・にんじん
30 金	ご飯 鶏のからあげ マカロニサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 みかん缶	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ナポリタン	・鶏肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・鶏ひき肉	・精白米・片栗粉・調合油 ・マカロニ・スパゲティ ・マヨドレ・上白糖	・きゅうり・キャベツ・乾わかめ ・長ねぎ・みかん缶詰・たまねぎ ・青ピーマン・マッシュルーム ・トマトケチャップ・ホールトマト
31 土	野菜ほうとうどん じゃが芋のコロコロサラダ オレンジ	麦茶 野菜おせんべい 麦茶 りんごのゼリー ソフトせんべい	・油揚げ・淡色辛みそ	・うどん・じゃがいも ・上白糖	・ごほう・だいこん・にんじん ・くりかぼちゃ・長ねぎ・きゅうり ・オレンジ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
10月の平均栄養量	496kcal	18.2g	13.9g	178mg	2.0mg	182μg	0.28mg	0.32mg	27mg	4.4g	1.5g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

10月きゅうしょくだより



暑い夏も終わり、心地よい風が吹くようになりましたね！

日中は暖かく、朝と夜は冷えこむ時期です。

体調を崩さないよう気を付けてお過ごしください。



食欲の秋

暑い夏を超え、だんだんと涼しくなり、待ちに待った秋がやってきます。

秋といえば、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋がありますが、今回は食欲の秋についてご紹介したいと思います。

食欲の秋といわれている由来は諸説ありますが、代表的なものとして「秋は農作物の収穫最盛期を迎えるため」だといわれています。そのため「収穫の秋」、「実りの秋」ともよばれています。お米や芋類、きのこ類、南瓜、れんこん、ズクウ、梨、りんごなどたくさんの農作物の収穫時期を迎えます。秋に採れる作物は暑い夏を乗り越えているため、旨味がたっぷりです。もう一つはセロトニン「別名幸せホルモン」を増やそうとしているからともいわれています。

夏から秋に変わると日照時間が短くなり、日光にあたる時間が短くなります。そうするとセロトニンの分泌が少なくなり食欲が増します。冬を迎えるために本能的に体が栄養を蓄えようとしているからともいわれているそうです！

ですが、食欲の秋だからといって食欲のままに食べていたら、...
なんてことにならないよう適度な量、適度な運動をこころがけましょう！



油断大敵！食中毒！！

気温が下がってきたからといって食材を常温常置していませんか？菌が育つ温度は10度～60度の範囲で非常に広いです。「涼しいから大丈夫だろう」はキケンです！！

夏をすごした体は疲れていて免疫力がさがり、細菌やウイルスが入り込み体調不良に...菌をゼロにすることは難しいですが、つけない、増やさない、やっつける、持ち込まないを心がけ食中毒になるリスクを少しでも減らしましょう！



…10月の献立…

15日 誕生日会メニュー

お昼はサクサクの鮭フライと大人気のポテトサラダ、おやつにはりんごソースとたっぷりのホイップクリームがのったケーキです♪

28日 ハロウィンメニュー

かぼちゃ蒸しパンがお化けに大変身!?



30日 そら組リクエストメニュー

から揚げ、マカロニサラダをリクエストしてくれました!!