

秋の魚を食べよう—魚を「好き」になる食体験のすすめ

「魚って苦手…」という子どもは少なくありません。でも、魚が苦手な子どもの多くは、まだ食べ慣れていないだけかもしれません。見て、さわって、においをかいで—繰り返し出会ううちに、魚は自然と身近なものになっていきます。今月は、秋の魚との出会いを楽しむヒントをお届けします。

★ 魚が「嫌い」になる理由は、主に4つ

子どもが魚を嫌がる理由は大きく4つ。「骨」「におい」「見た目」「食感」です。これらをひとつずつ解決するだけで、魚が「食べられるもの」に近づきます。



- ① 骨が怖い 鮭・めかじき・ぶりなど骨の少ない魚を選ぶ。「骨取り魚」も便利です。
- ② においが苦手 塩をふって水分を拭き取る。カレー粉・チーズで風味づけも効果的。
- ③ 見た目が怖い 缶詰から始める。チャーハンなどに混ぜて形を変えるのも効果的。
- ④ パサパサが苦手 塩麹・みそに漬け込むとふっくら。片栗粉でしっとり仕上げを。

★ 秋が旬！今、食べたい魚

旬の魚は栄養価が高く、値段も手ごろです。「今日はさんまだよ！」という一言が、子どもの食への関心を育てます。

- ・さんま……秋を代表する魚。DHA・EPAが豊富。塩焼きにすると香ばしく食べやすい。
- ・さば……青魚の王様。みそ煮・竜田揚げに。缶詰でも手軽においしい。
- ・鮭……骨が少なく食べやすい。ピンク色が食欲をそそる。バターソテーが人気。
- ・さわら……上品な白身でくせがない。照り焼きにすると甘辛味で子どもが食べやすい。

★ 魚に含まれる主な栄養素

DHA・EPA

脳・神経の発達を助ける。さんま・さば・いわしなど青魚に豊富です。



良質なたんぱく質

筋肉・血液・皮膚の材料。消化吸収が良く胃腸にやさしい。



カルシウム

骨・歯の材料。しらす・ししゃもなど骨ごと食べる小魚に豊富です。



ビタミンD

カルシウムの吸収を高める。魚に多く含まれる希少な栄養素です。



ビタミンB群

体のエネルギー代謝を助ける。疲れにくい体づくりに。



鉄

貧血予防に欠かせません。成長期に不足しやすい栄養素です。



★ 魚に「出会う」機会を増やしましょう

スーパーで一緒に選ぶ

「今日のお魚、どれにする？」と選ばせるだけで興味が生まれます。



絵本や図鑑で親しむ

「これはさんまっていうんだよ」。名前を知ると、食材が身近になります。



調理を一緒にする

ほぐす・混ぜるなど簡単な作業と一緒に。「自分で作った」が食べる意欲につながります。



食卓に並んだ料理を見ることからスタート

まず見る・においをかぐだけで十分です。無理にすめず食卓に。繰り返す中で、子どもは自分のタイミングで食べ始めます。

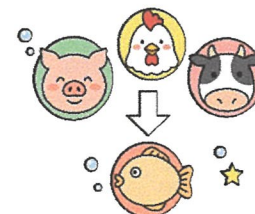


★ 手間なく魚を取り入れましょう

「魚は手間がかかる」と感じたら、缶詰や骨取り魚の出番です。さば缶・ツナ缶は骨の処理いらずで栄養満点。冷凍の骨取り魚は必要な分だけ使えてとても便利です。

- ・さば缶 みそ汁・カレーに混ぜるだけです。 ※汁ごと使うと塩分が多くなるので味をみながら
- ・ツナ缶 サラダ・チャーハン・パスタに万能に使えます。
- ・いわし缶 そのままご飯のお供に。骨まで食べられてカルシウム豊富です。
- ・冷凍骨取り魚 解凍して焼くだけ。子どもに安心して出せます。

★ いつもの料理、「肉」の一部を「魚」に置き換えてみましょう



チャーハン	豚肉 ⇒	さば缶・ツナ缶
ハンバーグ	ひき肉 ⇒	鮭フレーク+魚ミンチ
から揚げ	鶏肉 ⇒	白身魚(たら・鮭)
カレー	豚・鶏肉 ⇒	さば缶・鮭
サラダ	ハム ⇒	ツナ缶・魚肉ソーセージ

★ 秋に美味しい！ 鮭の照り焼き

※子ども3〜4人分

- 鮭 2切れ
- しょうゆ・みりん 各小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 油 少々

- ① 鮭の水気をしっかりふきとる。
 - ② フライパンに油を熱し、鮭を両面こんがり焼く。
 - ③ しょうゆ・みりん・砂糖を混ぜて加え、煮からめる。
- ※盛り付け前に指や箸で骨が残っていないかを確認する。



令和 8 年 10 月 離 乳 食 献 立 表



miraiこども園

日付	後期食献立名	後期PM おやつ	後期食材料名	中期食献立名	中期食材料名
01 木	軟飯,みそ汁,豆腐煮	あかちゃん せんべい	米、/だいこん、にんじん、だし汁、米みそ、/豆腐、はくさい、ねぎ、しょうゆ、砂糖、/せんべい、	全粥〜7倍粥、 みそ汁,豆腐煮	米、/だいこん、にんじん、だし汁、米みそ、/豆腐、はくさい、ねぎ、しょうゆ、砂糖、
02 金	ジャージャー そうめん,コーン ブロッコリー,フルーツ	あかちゃん せんべい	そうめん、鶏ひき肉、きゅうり、たまねぎ、にんじん、みそ、砂糖、片栗粉、/ブロッコリー、コーン、食塩、/バナナ、/せんべい、	ジャージャー そうめん,コーン ブロッコリー,フルーツ	そうめん、鶏ひき肉、きゅうり、たまねぎ、にんじん、みそ、砂糖、片栗粉、/ブロッコリー、コーン、食塩、/バナナ、
03 土	みそ炒め丼,フルーツ	あかちゃん せんべい	米、豚肉、キャベツ、ねぎ、サラダ油、米みそ、砂糖、片栗粉、/オレンジ、/せんべい、	味噌あんかけ 粥,フルーツ	米、キャベツ、ねぎ、サラダ油、米みそ、砂糖、片栗粉、/オレンジ、
05 月	にんじんごは ん,豆腐旨煮碗、 こふさいも	かぼちゃ ケーキ	米、にんじん、/豆腐、鶏ひき肉、キャベツ、ほうれんそう、だし汁、しょうゆ、サラダ油、/じゃがいも、食塩、/ホットケーキミックス、かぼちゃ、サラダ油、	にんじん粥,豆腐 旨煮碗,こふ さいも	米、にんじん、/豆腐、鶏ひき肉、キャベツ、ほうれんそう、だし汁、しょうゆ、片栗粉、/じゃがいも、食塩、
06 火	軟飯,みそ汁,野菜 そぼろ煮	ヨーグルト ケーキ	米、/焼酎、さつまいも、だし汁、みそ、/鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/ホットケーキミックス、ガゼリヨーグルト、砂糖、	全粥〜7倍粥、 みそ汁,野菜 そぼろ煮	米、/焼酎、さつまいも、だし汁、みそ、/鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
07 水	パン,トマトシ チュー,ほうれ んそう煮	ヨーグルト	カンパーニュ、/ツナ水煮、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ダイストマト缶、サラダ油、ケチャップ、砂糖、片栗粉、/ほうれんそう、コーン、食塩、/ガゼリヨーグルト、砂糖、	パン粥,トマト シチュー,ほう れんそう煮	カンパーニュ、砂糖、/ツナ水煮、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ダイストマト缶、サラダ油、ケチャップ、砂糖、片栗粉、/ほうれんそう、コーン、食塩、
08 木	軟飯,トマトポ ト,オレンジ サラダ	チーズ入り れんこんも ち	米、/鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、トマト、食塩、/キャベツ、ツナ水煮、オレンジ、食塩、/れんこん、片栗粉、砂糖、食塩、ピザ用チーズ、しょうゆ、砂糖、みりん、サラダ油、	全粥〜7倍粥、 トマトポトフ、 オレンジサラ ダ	米、/鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、トマト、食塩、/キャベツ、ツナ水煮、オレンジ、食塩、
09 金	クリーミート マトリゾット、 豆腐サラダ,フ ルーツ	さつまいも とかぼちゃ の茶巾しほ り	米、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、豆乳、食塩、/木綿豆腐、ツナ水煮、きゅうり、コーン、しょうゆ、/バナナ、/さつまいも、かぼちゃ、砂糖、	クリーミート マトリゾット、 豆腐サラダ,フ ルーツ	米、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、豆乳、食塩、/木綿豆腐、ツナ水煮、きゅうり、コーン、しょうゆ、/バナナ、
10 土	豆腐入りみそ うどん,フルー ツ	あかちゃん せんべい	うどん、木綿豆腐、たまねぎ、みそ、砂糖、だし汁、/オレンジ、/せんべい、	豆腐入りみそ うどん,フルー ツ	うどん、木綿豆腐、たまねぎ、みそ、砂糖、だし汁、/オレンジ、
13 火	白菜そぼろ丼、 わかめスープ、 はるさめのや わらか和え	あかちゃん せんべい	米、鶏ひき肉、はくさい、にんじん、こまつな、しょうゆ、片栗粉、/わかめ、ねぎ、食塩、/春雨、きゅうり、コーン、しょうゆ、砂糖、/せんべい、	そぼろあんか け粥,わかめ スープ,はる さめのやわか 和え	米、鶏ひき肉、はくさい、にんじん、こまつな、しょうゆ、片栗粉、/わかめ、ねぎ、食塩、/春雨、きゅうり、コーン、しょうゆ、砂糖、
14 水	軟飯,みそ汁,か れいのつけ焼 き	かぼちゃき なこ和え	米、/たまねぎ、にんじん、だし汁、米みそ、/カレイ、しょうゆ、片栗粉、サラダ油、/かぼちゃ、砂糖、きな粉、	全粥〜7倍粥、 みそ汁,かれい のつけ焼き	米、/たまねぎ、にんじん、だし汁、米みそ、/カレイ、しょうゆ、片栗粉、サラダ油、
15 木	ひじきごはん、 みそ汁,豆腐の 五目焼き	あかちゃん せんべい	米、ひじき、食塩、/たまねぎ、わかめ、だし汁、米みそ、/木綿豆腐、鶏ひき肉、ねぎ、食塩、片栗粉、さつまいも、にんじん、サラダ油、/せんべい、	全粥〜7倍粥、 みそ汁,豆腐の 五目焼き	米、/たまねぎ、わかめ、だし汁、米みそ、/木綿豆腐、鶏ひき肉、ねぎ、食塩、片栗粉、さつまいも、にんじん、サラダ油、
16 金	ツナそぼろ丼、 マカロニサラ ダ	手作りパン ケーキ	米、ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、/マカロニ、きゅうり、コーン、しょうゆ、/ホットケーキミックス、ヨーグルト、砂糖、サラダ油、	ツナそぼろ粥、 和え物	米、ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、/きゅうり、コーン、しょうゆ、

令和 8 年 10 月 離 乳 食 献 立 表



miraiこども園

日付	後期食献立名	後期PM おやつ	後期食材料名	中期食献立名	中期食材料名
17 土	ツナリゾット,フ ルーツ	あかちゃん せんべい	米、/だいこん、にんじん、だし汁、米みそ、/豆腐、はくさい、ねぎ、しょうゆ、砂糖、/せんべい、	ツナリゾット,フ ルーツ	米、ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、食塩、/バナナ、
19 月	軟飯,みそ汁,筑前 煮	しらす粥	米、/木綿豆腐、焼酎、だし汁、みそ、/ツナ水煮、だいこん、にんじん、さといも、サラダ油、だし汁、しょうゆ、砂糖、いんげん、/米、しらす干し、あおのり、	全粥〜7倍粥,みそ 汁,筑前煮	米、/木綿豆腐、焼酎、だし汁、みそ、/ツナ水煮、だいこん、にんじん、さといも、サラダ油、だし汁、しょうゆ、砂糖、いんげん、
20 火	軟飯,すまし汁,カ レイと玉ねぎのみ そ煮	あかちゃん せんべい	米、/だいこん、にんじん、だし汁、しょうゆ、/カレイ、たまねぎ、米みそ、砂糖、/せんべい、	全粥〜7倍粥,すまし 汁,カレイと玉 ねぎのみそ煮	米、/だいこん、にんじん、だし汁、しょうゆ、/カレイ、たまねぎ、米みそ、砂糖、
21 水	軟飯,すまし汁,ツ ナみそ炒め	あかちゃん せんべい	米、/焼酎、だいこん、だし汁、しょうゆ、/ツナ水煮、にんじん、米みそ、砂糖、/せんべい、	全粥〜7倍粥,すまし 汁,ツナみそ炒 め	米、/焼酎、だいこん、だし汁、しょうゆ、/ツナ水煮、にんじん、米みそ、砂糖、
22 木	軟飯,白菜スープ、 魚と野菜の炒め煮	大学芋	米、/はくさい、たまねぎ、食塩、米粉、/カレイ、ブロッコリー、コーン、しょうゆ、サラダ油、/さつまいも、油、三温糖、しょうゆ、黒ごま、	全粥〜7倍粥,白菜 スープ,魚と 野菜の炒め煮	米、/はくさい、たまねぎ、食塩、米粉、/カレイ、ブロッコリー、コーン、しょうゆ、サラダ油、
23 金	ツナリゾット,ポ テト和え	あかちゃん せんべい	米、ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、食塩、/じゃがいも、キャベツ、しょうゆ、砂糖、/せんべい、	ツナリゾット,ポ テト和え	米、ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、食塩、/じゃがいも、キャベツ、しょうゆ、砂糖、
26 月	豆乳そうめん,か ぼちゃとブロッコ リーのマッシュ和 え	鮭ごはん	そうめん、ツナ水煮、たまねぎ、豆乳、食塩、/かぼちゃ、ブロッコリー、食塩、/米、鮭、食塩、白ごま、	豆乳そうめん,か ぼちゃとブロッ コリーのマッ シュ和え	そうめん、ツナ水煮、たまねぎ、豆乳、食塩、/かぼちゃ、ブロッコリー、食塩、
27 火	パン,野菜スープ、 じゃがいものケ チャップ煮	あかちゃん せんべい	カンパーニュ、/キャベツ、たまねぎ、食塩、/ツナ水煮、じゃがいも、ケチャップ、砂糖、/せんべい、	パン粥,野菜スー プ,じゃがいも のケチャップ 煮	カンパーニュ、砂糖、/キャベツ、たまねぎ、食塩、/ツナ水煮、じゃがいも、ケチャップ、砂糖、
28 水	軟飯,みそ汁,ひじ きのそぼろ炒め煮	あかちゃん せんべい	米、/なす、わかめ、だし汁、みそ、/鶏ひき肉、キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、/せんべい、	全粥〜7倍粥,みそ 汁,そぼろ炒め 煮	米、/なす、わかめ、だし汁、みそ、/鶏ひき肉、にんじん、キャベツ、しょうゆ、砂糖、
29 木	軟飯,トマトハン バーグ,さつま芋 きんぴら	小松菜とご まのクラッ カー	米、/鶏ひき肉、たまねぎ、トマト、食塩、片栗粉、/さつまいも、にんじん、サラダ油、しょうゆ、砂糖、/こまつな、小麦粉、片栗粉、食塩、砂糖、白ごま、サラダ油、	全粥〜7倍粥,トマ トハンバーグ、 さつま芋きん ぴら	米、/鶏ひき肉、たまねぎ、トマト、食塩、片栗粉、/さつまいも、にんじん、サラダ油、しょうゆ、砂糖、
30 金	ピラフ,コーンス ープ,かぼちゃサラ ダ	あかちゃん せんべい	米、ツナ水煮、たまねぎ、食塩、/にんじん、クリームコーン、食塩、/かぼちゃ、きゅうり、食塩、/せんべい、	リゾット,コーン スープ,かぼ ちゃサラダ	米、ツナ水煮、たまねぎ、食塩、/にんじん、クリームコーン、食塩、/かぼちゃ、きゅうり、食塩、
31 土	ツナ野菜おじや、 フルーツ	あかちゃん せんべい	米、ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/バナナ、/せんべい、	ツナ野菜おじや、 フルーツ	米、ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/バナナ、

☆ 給食で提供する食材は、ご家庭で事前にお試しいただきますよう、ご協力をお願いします。

☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

令和 8 年 10 月 幼 児 食 献 立 表



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 木	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 おかす汁 肉豆腐	米 しらたき、砂糖	米みそ、油揚げ 豆腐、豚肉	だいこん、にんじん、しいたけ はくさい、えのきだけ、ねぎ	だし汁 しょうゆ、みりん
	午後	牛乳 パインキャロットゼリー	砂糖	牛乳	野菜ジュース、パイナップル、アガー（寒天）	
02 金	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	ジャージャー麺 フロッコリーのごまぼん和え フルーツ	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、砂糖 砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ すり白ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、だけのこ水菜、千ししいたけ ブロッコリー、コーン バナナ	酒、しょうゆ、鶏ガラスープ素 ぼん酢
	午後	牛乳 フライドポテト		牛乳		食塩
03 土	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	みそ炒め丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉、砂糖	豚肉、米みそ	キャベツ、ピーマン、ねぎ、赤パプリカ オレンジ	酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが
	午後	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
05 月	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	きのご御飯 豆腐旨煮碗 つんつんいがぐりコロック	米、砂糖 片栗粉、ごま油 じゃがいも、小麦粉、そうめん、サラダ油、砂糖	ツナ缶、油揚げ 豆腐、鶏肉 豚ひき肉、牛ひき肉	えのきだけ、しめじ、にんじん キャベツ、ほうれんそう たまねぎ	みりん、しょうゆ、食塩 だし汁、しょうゆ、酒、食塩
	午後	牛乳 しっとりかぼちゃケーキ		牛乳 バター	牛乳 かぼちゃ	
06 火	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 肉団子の酢豚風 いろいろなポテト	米 焼酎 片栗粉、サラダ油、砂糖 じゃがいも、さつまいも	みそ 豚ひき肉	えのきだけ、切り干しだいこん たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン	だし汁 しょうゆ、酢、食塩 食塩
	午後	牛乳 ベイクドオレンジチーズケーキ		牛乳 クリームチーズ、牛乳、卵、ガゼリヨーグルト、バター	マーマレード	
07 水	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	パン ポークビーンズ ポパイベーコン 桃ヨーグルト	黒糖ロール じゃがいも、砂糖、サラダ油 砂糖	豚肉、大豆 ベーコン ガゼリヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ダイストマト缶 ほうれんそう、コーン もも	ケチャップ、ブイヨン、おろしにんにく、食塩、パセリ粉 食塩
	午後	牛乳 かみかみココアおこし		牛乳 バター	牛乳 純ココア	
08 木	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 ほんのり甘いキャロットスープ 鮭のチーズパン粉焼き オレンジサラダ	米 じゃがいも パン粉、サラダ油 オリーブオイル、砂糖	鶏ひき肉 粉チーズ、鮭 ツナ水煮	にんじんジュース、トマト、たまねぎ、セロリ 酒、おろしにんにく、食塩、パセリ粉 キャベツ、オレンジ	ブイヨン、食塩 酒、おろしにんにく、食塩、パセリ粉 酢、食塩、こしょう
	午後	牛乳 チーズ入りれんこんもち	砂糖、片栗粉、サラダ油	牛乳 ピザ用チーズ	牛乳 れんこん	しょうゆ、みりん、食塩
09 金	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	ポークストロガノフ 豆腐サラダ フルーツ	米、米粉、サラダ油 砂糖、サラダ油	豚肉、豆乳 木綿豆腐、ツナ水煮	たまねぎ、にんじん、エリンギ きゅうり、コーン バナナ	しょうゆ、鶏ガラスープ素、食塩 ケチャップ、ソース、酒、食塩 食塩
	午後	牛乳 さつまいもとかぼちゃの茶巾しぼり	さつまいも、砂糖	牛乳	かぼちゃ	
10 土	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	マーボー野菜うどん フルーツ	うどん、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、ねぎ みかん	しょうゆ、酒、おろししょうが
	午後	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー	牛乳		
13 火	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	白菜のそぼろ丼 たまごわかめスープ はるさめ中華和え	米、砂糖、片栗粉、ごま油 春雨、砂糖、ごま油	豚ひき肉、みそ 卵、わかめ ハム、すり白ごま	はくさい、にんじん、こまつな えのきだけ、ねぎ きゅうり、コーン	しょうゆ 鶏ガラスープ素、食塩 酢、しょうゆ
	午後	牛乳 手作りシュークリーム	小麦粉	牛乳 卵、ホイップクリーム、無塩バター		食塩
14 水	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 かじきの竜田焼き 切干大根サラダ	米 サラダ油、片栗粉 砂糖	米みそ、油揚げ かじき	たまねぎ、なめこ にんじん、きゅうり、切り干しだいこん	だし汁 みりん、しょうゆ、おろししょうが 酢、しょうゆ
	午後	牛乳 かぼちゃきなこもち	米粉、三温糖、油	牛乳 きな粉	かぼちゃ	
15 木	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	ふりかけごはん みそ汁 豆腐の五目焼き チンゲン菜のナムル	米 さつまいも、片栗粉、サラダ油 ごま油	米みそ、わかめ 鶏ひき肉、木綿豆腐、ひじき	もやし、たまねぎ にんじん、ねぎ ちんげん菜、えのきだけ	アンパンマンふりかけ だし汁 みりん、しょうゆ、食塩、おろししょうが 鶏ガラスープ素、食塩
	午後	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	牛乳		
16 金	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	ドライカレー マカロニサラダ フルーツ	米、サラダ油 マカロニ、マヨドレ	豚ひき肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、赤パプリカ きゅうり、コーン みかん	カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが しょうゆ
	午後	牛乳 誕生日ケーキ			りんごジュース	

令和 8 年 10 月 幼 児 食 献 立 表



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
17 土	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	鮭きのこピラフ フルーツ	米、サラダ油	鮭フレーク	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ キウイフルーツ	ブイヨン、酒、食塩
	午後	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
19 月	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	ツナ昆布御飯 みそ汁 筑前煮	米 焼酎 さといも、砂糖、サラダ油	ツナ水煮 木綿豆腐、みそ 鶏肉	塩こんぶ あさつき だいこん、にんじん、こぼろ、れんこん、いんげん	白だし だし汁 だし汁、しょうゆ、みりん、酒
	午後	牛乳 ぱりぱりしらすせんべい	マヨドレ、ワンタンの皮	牛乳	牛乳 しらす干し、あおのり	
20 火	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 鶏なんばん汁 さばと玉ねぎのみそ煮 ゼリー	米 ごま油 砂糖 メイトーピーチゼリー	鶏肉、油揚げ 米みそ、さば	だいこん、にんじん、こぼろ、ねぎ たまねぎ	だし汁、しょうゆ、食塩 酒、みりん、おろししょうが
	午後	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
21 水	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの煮物	米 砂糖 ごま油、砂糖	油揚げ 米みそ、鶏肉、すり白ごま さつまあげ、ひじき	だいこん、なめこ にんじん	だし汁、しょうゆ、食塩 酒、みりん しょうゆ、みりん
	午後	牛乳 バウムクーヘン （幼児のみ）菓子	バウムクーヘン おかし	牛乳		
22 木	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 骨太！白菜ミルクスープ ハニースパイシーフィッシュ さっぱりサラダ	米 米粉 サラダ油、片栗粉 砂糖、オリーブオイル	牛乳、ウインナー、バター カレー	はくさい、たまねぎ マーマレード ブロッコリー、コーン	ブイヨン、食塩 しょうゆ、食塩、カレー粉、おろしにんにく 酢、食塩
	午後	牛乳 大学芋	さつまいも、油、三温糖	牛乳 黒ごま		しょうゆ
23 金	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	ポークカレー ジュース ツナサラダ	米、じゃがいも、サラダ油	豚肉	たまねぎ、にんじん やさしいジュース キャベツ、にんじん	カレー粉、 食塩
	午後	牛乳 スモア	マヨドレ、砂糖 マシュマロ	ツナ缶 牛乳		
26 月	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	パン バブキンポッタージュバスタ ブロッコリーチーズ和え フルーツ	スパゲティ	豆乳、ベーコン、コーンシチューの素 ツナ缶、生食シュレッドチーズ	たまねぎ、かぼちゃ、マッシュルーム ブロッコリー パイナップル	食塩 食塩、こしょう
	午後	牛乳 鮭おむすび	米	牛乳 鮭、白ごま、刻みのり		食塩
27 火	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	パン 野菜スープ フィッシュチャップ 粉ふき芋 フルーチェ 菓子	食パン 砂糖、サラダ油、片栗粉 じゃがいも フルーチェ おかし	ハム かじき あおのり 牛乳	キャベツ、エリンギ たまねぎ、にんじん	鶏ガラスープ素、食塩 ケチャップ、ソース、酒、食塩 食塩
	午後	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
28 水	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉の味噌マヨ焼き さっぱり和え	米 ながいも マヨドレ 砂糖	みそ、わかめ 鶏肉、米みそ ちくわ	なす キャベツ、にんじん	だし汁 酒、食塩 ボン酢
	午後	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
29 木	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	タコライス さつま芋さんびら フルーツ	米、サラダ油、砂糖 さつまいも、サラダ油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ 白ごま	トマト、ピーマン、たまねぎ、にんじん にんじん もも	ケチャップ、フスターソース、おろしにんにく、カレー粉、食塩 しょうゆ
	午後	牛乳 小松菜とごまのクラッカー	小麦粉、片栗粉、サラダ油、砂糖	牛乳 白ごま	こまつな	食塩
30 金	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	カレーピラフ ミルクチャウダー ばけけかぼちゃサラダ	米、サラダ油 片栗粉 マヨドレ	ツナ缶 牛乳、鶏肉、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ、クリームコーン、にんじん かぼちゃ、きゅうり、コーン	ブイヨン、カレー粉 ブイヨン 食塩
	午後	牛乳 のむヨーグルト ぐるぐるほうだいミイラパン	アシドミルク 卵	牛乳	ココア	ドライイースト、食塩
31 土	午前	牛乳		牛乳		
	昼食	豚丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉	豚肉	たまねぎ、えのきだけ、にんじん、ねぎ バナナ	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが
	午後	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		

☆ 午前おやつは、乳児クラスのみ提供になります。

☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

灼熱の暑さは和らぎ、子どもたちの食欲も増してくる季節となりました。秋に旬を迎える食材は、脂ののった魚やエネルギー源となる米や芋類など、冬に備えるためのものが多く、それらをバランスよく食べて、爽やかな秋を元気に過ごしましょう。今月の献立は、根菜をふんだんに使用し、ハロウィン仕様の内容もございます。視覚の情報も食欲に大きく影響することから、食事は「楽しいもの」、「おいしいもの」と感じることができれば、と思います。

管理栄養士 高橋 令