



令和6年度 10月 給食献立表 大野保育園

年間目標 『楽しく食べよう』  
10月の給食目標 『旬の食材に親しみよう』

1番味がよく、栄養価も高いうえに、  
価格が安いのが今が旬の野菜・果物たち。  
キノコ類やいも類を中心とした秋野菜は、  
夏の間になされた体力を回復し、冬に向けて  
エネルギーを蓄える効果があります。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前おやつ		1 魚肉ソーセージ	2 ヨーグルト	3 ボーロ 牛乳	4 ヨーグルト	5
昼食		麦ご飯 鶏の甘酢和え もやしナムル すまし汁	麦ご飯 厚焼き玉子 人参とツナのシリシリ キャベツの味噌汁	麦ご飯 青菜塩昆布 トマトのクリームパスタ かきたまスープ	麦ご飯 豆腐シュウマイ マカロニサラダ 玉ねぎの味噌汁	焼きそば くだもの
午後おやつ		お豆腐ショコラ	グリッシーニ	かぼちゃドーナツ	カステラ 牛乳	
午前おやつ	7 いりこ 牛乳	8 パナナチップ 牛乳	9 プリン	10 魚肉ソーセージ	11 プリン	12
昼食	麦ご飯 田舎風煮 なめこの味噌汁	麦ご飯 すごもり卵 酢味噌和え そうめん汁	麦ご飯 厚揚げの野菜あんかけ かぼちゃの味噌汁	麦ご飯 魚のカレー粉焼き 塩昆布和え 野菜スープ	麦ご飯 チキンごぼう 温野菜 豆腐の味噌汁	冷やしうどん 野菜スープ
午後おやつ	パン 牛乳	ゆで卵 牛乳	フルーツサンド 牛乳	おにぎり	パン 牛乳	
午前おやつ	14	15 ボーロ 牛乳	16 くだものゼリー	17 チーズ 牛乳	18 くだものゼリー	19
昼食	スポーツの日	麦ご飯 厚揚げの豚肉巻き じゃこサラダ 青菜の味噌汁	麦ご飯 ツナと豆腐の煮物 もやしの味噌汁	麦ご飯 焼きビーフン スタミナスープ	麦ご飯 そぼろ納豆 中華風お浸し 青菜の味噌汁	お好み焼き くだもの
午後おやつ		ピザトースト	さつまドーム 牛乳	おにぎり	お菓子 牛乳	
午前おやつ	21 せんべい 牛乳	22 くだもの	23 いりこ 牛乳	24 パナナチップ 牛乳	25 クッキー 牛乳	26
昼食	麦ご飯 野菜カレー 切干大根のサラダ	麦ご飯 いが栗揚げ 竹輪サラダ わかめの味噌汁	麦ご飯 里芋の揚げ煮 だんご汁	麦ご飯 豆腐のかぼ焼き風 野菜のごま和え 相性汁	遠足 おべんとう	炊き込みご飯 味噌汁
午後おやつ	ヨーグルト せんべい	フルーツ芋きん	チーズ くだもの	手作りパン 牛乳	お菓子 牛乳	
午前おやつ	28 チーズ 牛乳	29 ビスコ 牛乳	30 せんべい 牛乳	31 ボーロ 牛乳		
昼食	麦ご飯 親子煮 ニラと焼き豚の炒め物	麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き 温野菜 根菜味噌汁	ゆかりご飯 ちゃんごうどん くだもの	麦ご飯 ハンバーグ かぼちゃサラダ きのこスープ		
午後おやつ	パン 牛乳	くだもの お菓子	マシュマロきな粉トースト 牛乳	ハロウィンカップケーキ		

- ☆里芋・カリウムにより、むくみ解消や高血圧予防に効果的です。
- ☆サツマイモ・サツマイモのビタミンCは熱によっても壊れにくく、焼き芋にしても摂取できます。
- ☆ごぼう・食物繊維が豊富で、水分の吸収率も高く、便秘解消に非常に効果的です。
- ☆シイタケ・干しシイタケがベスト。生シイタケなら、短い時間でも日光に干してから食べるとビタミンDが大幅upします。
- ☆柿・ビタミンCやリコピン、βカロテン等が豊富で風邪予防、疲労



10月の行事

- 23日(水) 社会見学旅行(さくら組)
- 25日(金) 秋の遠足・お弁当の日
- 29日(火) 太秋柿ちぎり
- 31日(火) ハロウィンお楽しみ会



Happy Halloween

「マシュマロきな粉トースト」

- 材料
- ・食パン・・・1枚
  - ・バター・・・5g
  - ・きな粉・・・大さじ1
  - ・マシュマロ・・・9個程

作り方  
①ボウルにバターときな粉を入れよく混ぜ合わせ、きな粉バターを作る。

②食パンに①をぬり、マシュマロを並べます。

③トースターで焼き色がつくまで焼き、きな粉をかけたら完成！



※午前おやつは3歳未満児のみです。 ※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。