

令和 8年 10月

給食献立予定表

年間目標:一口目は野菜から食べよう
あしきた・まちのこども園 ☺

日	曜	朝のおやつ	昼 食					午後のおやつ
			主食(黄)		主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)	
1	木	 南瓜の甘煮	麦飯	雑穀五分づきご飯	蒸し魚のだし醤油タレ	人参しりしり	豆乳スープ	 どら焼き
2	金	 マカロニきな粉	麦飯	五分づきご飯	豆腐ハンバーグ	彩り塩麹ドレッシング	冬瓜の味噌汁	 スイートポテト
3	土	ひじき味噌丼						
5	月	 みかん	麦飯	五分づきご飯	和風ガパオライス	ヨーグルト 	エスニック風スープ	 シナモンロール風
6	火	 人参スティック	麦飯	黒米五分づきご飯	根菜の煮物	ひじきサラダ	長いものフワフワ汁	 大豆のカリじゃこ
7	水	 きな粉パンケーキ	麦飯	五分づきご飯	豚とピーマンの炒め物	南瓜の白和え	きのこの味噌汁	 りんごのジャムサンド
8	木	 こふき芋	麦飯	雑穀五分づきご飯	魚の柊焼き	里芋サラダ	チンゲン菜の味噌汁	 ポップコーン
9	金	 ブロッコリー	麦飯	五分づきご飯	秋のかき揚げ丼	カリカリ梅和え	あおさのお吸い物	 南瓜プリン
10	土	トウモロコシのひき肉醤油丼						
12	月	スポーツの日						
13	火	 人参スティック	麦飯	もちきび五分づきご飯	カレーうどん	もみ海苔和え	りんご 	 おさつドーナツ
14	水	 マカロニきな粉	麦飯	五分づきご飯	五目卵焼き	カミカミサラダ	なめこの味噌汁	 バナナ 
15	木	 こふき芋	麦飯	黒米五分づきご飯	レバーの甘辛煮	納豆和え	むらくも汁	 とうもろこしのチーズ焼き
16	金	 ブロッコリー	麦飯	五分づきご飯	肉豆腐	古老柿なます	白味噌の雑煮	 生八つ橋
17	土	三色丼						
19	月	 もも	麦飯	雑穀五分づきご飯	栄養満点丼	ヨーグルト 	切り干しとわかめの味噌汁	 パンプキン・ガレット
20	火	 人参スティック	麦飯	五分づきご飯	八宝菜	中華風酢の物	春雨スープ	 金平ドック
21	水	 きな粉サンド	麦飯	五分づきご飯	魚のパン粉焼き	ミルクイソテー	コーンチャウダー	 青菜の胡麻じゃこ 
22	木	 こふき芋	麦飯	赤米五分づきご飯	絹揚げのナス生姜焼き	ブロッコリーのチーズサラダ	秋の豚汁	 チヂミ
23	金	 ブロッコリー	麦飯	五分づきご飯	グラタン	菜果サラダ	和風南瓜ポタージュ	 りんごと紅茶のスコーン
24	土	具だくさん豚丼						
26	月	 パイナップル	麦飯	五分づきご飯	ハバータ	りんご 	大豆のスープ	 おかずパン
27	火	 人参スティック	麦飯	五分づきご飯	お弁当の日  			 バナナ 
28	水	 きな粉パンケーキ	麦飯	五分づきご飯	蓮根のはさみ焼き	切り干し大根のサラダ	カブの噌汁	 悪魔の 
29	木	 こふき芋	麦飯	もちきび五分づきご飯	焼きサバの味噌煮	美ひじき	高野豆腐のかき玉汁	 シュガーラスク
30	金	バナナ 	ワクワク給食  ハロウィンハヤシライス・マカロニサラダ・クリームシチュー・ぶどうゼリー					 マシュマロおばけ 
31	土	オムライス						

※都合により、献立を変更する場合があります。

牛乳 毎日手作りおやつ



16日(金) 郷土料理の日です
30日(金) ワクワク給食の日です



27日(火) お弁当の日です



10月の南犬立

★ 10月の目標 ★ 《旬の食材に親しもう》



木々が色づき、朝と夜には冷たい風が吹く 今日この頃。

虫たちの鳴く声が、秋の深まりを感じさせますね。

秋は体を動かすことが とっても気持ちのいいシーズンです。

たくさん遊んで、お腹をすかせて、秋の美味しいご飯を
存分に楽しみたいですね♪

旬の食材で秋の味覚を味わいながら、

かぜに負けない元気で丈夫な体を作りましょう！



10月の旬の食材

〈野菜〉 きのこと類、かぶ、南瓜、銀杏、人参、里芋、
さつま芋、じゃが芋、チンゲン菜、冬瓜、
〈果物〉 いちじく、柿、栗、かりん、リンゴ、
かぼす、ゆず

旬とはそれぞれに一番美味しく、栄養価が
高くなる時期を言います。
季節外れのものと比較して、大きさが倍以上
あるものもあり、経済的です☆



献立の紹介



16日(金)の給食は、『京都府』の郷土料理です。

主菜 …牛肉、豆腐、九条ネギを醤油・酒・みりん
・砂糖などで甘辛く煮込んだ料理です。

副菜 …千切りにした大根と人参の紅白なますに、
甘い干し柿を細かく刻んで加えた酢の物です。

お汁 …米麴を多く使った甘味とまろやかさのある
白味噌仕立ての汁に、丸く輪切りにした野菜を
入れたお正月料理。

おやつ…京都を代表する「八つ橋」の生地を、焼かずに
そのまま仕上げた生菓子です。

