

令和8年10月給食だより

たけやまの森保育園

裏の畑では子どもたちの大好きなさつまいもを畑で育てています。ぐんぐん成長し、そろそろ収穫の時期を迎えようというところ。大きく育ったさつまいもを使って、子どもたちと簡単なクッキングもしたいな…と計画中です。



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	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	クラッカー お茶 七分づき米	魚のかば焼き風 青菜の胡麻和え 味噌汁 果物(梨)	きな粉 クリームパン 牛乳	魚、油揚げ 味噌、きな粉 無調整豆乳 牛乳	小麦粉、油 砂糖、白ごま 食パン、米粉	青菜、キャベツ、人参 大根、生姜
2	金	クッキー お茶 七分づき米	麻婆豆腐 五目野菜汁 果物(柿)	焼き芋 牛乳	豚挽肉、味噌 絹豆腐、油揚げ 牛乳	ごま油、砂糖 片栗粉 さつまいも	長葱、にら、しめじ 人参、大根、いんげん
3	土	せんべい 牛乳 七分づき米	鶏肉と野菜のボン酢炒め すまし汁 果物(梨)	パン 牛乳	鶏肉 絹豆腐 牛乳	油 パン	玉葱、人参、エリンギ ピーマン、青菜 えのきたけ、レモン汁
5	月	煮干し お茶 七分づき米	厚揚げと野菜のあんかけ 味噌汁 果物(柿)	バナナきな粉 牛乳	厚揚げ、鶏挽肉 油揚げ、味噌 きな粉、牛乳	砂糖、油 片栗粉	しめじ、玉葱、人参 ピーマン、わかめ、長葱 バナナ
6	火	クッキー お茶 七分づき米	豆乳ラーメン 納豆和え 果物(梨)	ポテサラサンド 牛乳	豚肉、削り節 無調整豆乳 ひきわり納豆 牛乳	中華めん、油 食パン、砂糖 じゃがいも マヨネーズ	人参、キャベツ、もやし 万能葱、青菜、きゅうり
7	水	クラッカー 牛乳 食パン	魚のフライ 温野菜 野菜スープ 果物(柿)	チーズおかか ごはん お茶	魚、卵 プロセスチーズ 削り節	小麦粉、油 パン粉 七分づき米	ブロッコリー、人参 玉葱、キャベツ、しめじ
8	木	せんべい 牛乳 七分づき米	なすと豚肉のごま煮 すまし汁 果物(梨)	ココアケーキ 牛乳	豚肉、麩 無調整豆乳 牛乳	白ごま ごま油、砂糖 小麦粉、油 純ココア	なす、玉葱、人参 パプリカ、エリンギ 万能葱
9	金	ウエハース 牛乳 七分づき米	鶏の唐揚げ 酢の物 味噌汁 果物(柿)	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	片栗粉、油 砂糖、白ごま ぶどう果汁ジュース せんべい	生姜、もやし、きゅうり 人参、なす、玉葱 万能葱、粉寒天、柿
10	土	せんべい 牛乳 七分づき米	肉じゃが 味噌汁 果物(りんご)	クッキー 梨 牛乳	豚肉 凍り豆腐 油揚げ、味噌 牛乳	じゃがいも 油、砂糖 クッキー	玉葱、人参、しらたき いんげん、わかめ 梨
13	火	せんべい 牛乳 七分づき米	きのこの秋カレー 和風サラダ 果物(柿)	フルーツポンチ お茶	豚肉 スキムミルク 牛乳	じゃがいも はちみつ、バター 小麦粉、油 砂糖	玉葱、人参、しめじ、生姜 にんにく、まいたけ、エリンギ、りんご ピーマン、キャベツ、わかめ、バナナ きゅうり、みかん缶、黄桃缶、粉寒天
14	水	チーズ お茶 七分づき米	とうふちくわ揚げ★ 磯香和え 味噌汁 果物(梨)	どんどろけめし★ お茶	木綿豆腐 すり身 油揚げ、味噌	小麦粉、油 砂糖 七分づき米	青菜、キャベツ、人参 きざみのり、もやし 万能葱、ごぼう、長葱
15	木	クッキー お茶 七分づき米	ツナ入り卵焼き じゃこ炒め 味噌汁 果物(柿)	クラッカー 梨 牛乳	卵、ツナ缶 無調整豆乳 しらす干し 味噌、牛乳	油 クラッカー ごま油	人参、玉葱、いんげん キャベツ、大根、わかめ 梨
16	金	クッキー お茶 七分づき米	麻婆豆腐 五目野菜汁 果物(梨)	焼き芋 牛乳	豚挽肉、味噌 絹豆腐、油揚げ 牛乳	ごま油、砂糖 片栗粉 さつまいも	長葱、にら、しめじ 人参、大根、いんげん
17	土	せんべい 牛乳 七分づき米	凍り豆腐の卵とじ すまし汁 果物(梨)	パン 牛乳	鶏挽肉、油揚げ 凍り豆腐、卵 竹輪 牛乳	油 砂糖 パン	玉葱、人参、えのきたけ こんにゃく、万能葱 青菜、しめじ
19	月	煮干し お茶 七分づき米	厚揚げと野菜のあんかけ 味噌汁 果物(柿)	バナナきな粉 牛乳	厚揚げ、鶏挽肉 油揚げ、味噌 きな粉、牛乳	砂糖、油 片栗粉	しめじ、玉葱、人参 ピーマン、わかめ、長葱 バナナ
20	火	クッキー お茶 七分づき米	豆乳ラーメン 納豆和え 果物(梨)	ポテサラサンド 牛乳	豚肉、削り節 無調整豆乳 ひきわり納豆 牛乳	中華めん、油 食パン、砂糖 じゃがいも マヨネーズ	人参、キャベツ、もやし 万能葱、青菜、きゅうり
21	水	クラッカー 牛乳 食パン	魚のフライ 温野菜 野菜スープ 果物(柿)	チーズおかか ごはん お茶	魚、卵 プロセスチーズ 削り節	小麦粉、油 パン粉 七分づき米	ブロッコリー、人参 玉葱、キャベツ、しめじ

令和8年 10月給食だより たけやまの森保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
22	木	せんべい 牛乳 七分づき米	なすと豚肉のごま煮 すまし汁 果物(梨)	ココアケーキ 牛乳	豚肉、麩 無調整豆乳 牛乳	白ごま ごま油、砂糖 小麦粉、油 純ココア	なす、玉葱、人参 パプリカ、エリンギ 万能葱
23	金	ウエハース 牛乳 七分づき米	鶏の唐揚げ 酢の物 味噌汁 果物(柿)	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	片栗粉、油 砂糖、白ごま ぶどう果汁ジュース せんべい	生姜、もやし、きゅうり 人参、なす、玉葱 万能葱、粉寒天、柿
24	土	せんべい 牛乳 七分づき米	肉じゃが 味噌汁 果物(りんご)	クッキー 梨 牛乳	豚肉 凍り豆腐 油揚げ、味噌 牛乳	じゃがいも 油、砂糖 クッキー	玉葱、人参、しらたき いんげん、わかめ 梨
26	月	クッキー お茶 七分づき米	ツナ入り卵焼き じゃこ炒め 味噌汁 果物(柿)	クラッカー 梨 牛乳	卵、ツナ缶 無調整豆乳 しらす干し 味噌、牛乳	油 クラッカー ごま油	人参、玉葱、いんげん キャベツ、大根、わかめ 梨
27	火	せんべい 牛乳 七分づき米	きのこの秋カレー 和風サラダ 果物(りんご)	フルーツポンチ お茶	豚肉 スキムミルク 牛乳	じゃがいも はちみつ、バター 小麦粉、油 砂糖	玉葱、人参、しめじ、生姜 にんにく、まいたけ、エリンギ、りんご ピーマン、キャベツ、わかめ、パナ きゅうり、みかん缶、黄桃缶、粉寒天
28	水	チーズ お茶 七分づき米	とうふちくわ揚げ★ 磯香和え 味噌汁 果物(柿)	どんどうけめし★ お茶	木綿豆腐 すり身 油揚げ、味噌	小麦粉、油 砂糖 七分づき米	青菜、キャベツ、人参 きざみのり、もやし 万能葱、ごぼう、長葱
29	木	クラッカー お茶 七分づき米	魚のかば焼き風 青菜の胡麻和え 味噌汁 果物(りんご)	きな粉 クリームパン 牛乳	魚、油揚げ 味噌、きな粉 無調整豆乳 牛乳	小麦粉、油 砂糖、白ごま 食パン、米粉	青菜、キャベツ、人参 大根、生姜
30	金	クッキー お茶 七分づき米	豆腐のグラタン 梅ひじき レタスとしめじのスープ 果物(柿)	ハロウィン ぐるぐるクッキー★ 牛乳	木綿豆腐 豚挽肉、チーズ 削り節、牛乳	油、小麦粉 白ごま、砂糖 純ココア	玉葱、人参、ひじき 梅干し、レタス、しめじ かぼちゃ
31	土	せんべい 牛乳 七分づき米	鶏肉と野菜のボン酢炒め すまし汁 果物(りんご)	パン 牛乳	鶏肉 絹豆腐 牛乳	油 パン	玉葱、人参、エリンギ ピーマン、青菜 えのきたけ、レモン

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。
※ 献立は都合により、変更することがあります。

☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	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	食塩
月～土曜日	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
幼児	597	23.1	15.8	235	2.9	187	0.44	0.36	38	1.7
乳児	501	20.4	14.4	250	2.2	166	0.37	0.35	39	1.5

※午前おやつは乳児クラスのみです。

※★印は鳥取県の郷土料理です。



子どもに必要な

栄養素

食物繊維

食物繊維はおなかの調子を整える栄養素。腸内環境を整え、便通を良くします。豆類、キノコ類、さつまいも、こんにゃくなどにも多く含まれますが、乳幼児では噛み切れないものもあります。キノコ類は小さく切って、こんにゃくは白滝を短くきったりするとよいでしょう





今月の郷土料理

～鳥取県～



どんどうけめし

豆腐や野菜を使った鳥取県の炊き込みご飯です。「どんどうけ」とは「雷」の事で、豆腐を炒める時の音が雷の音に似ていることから、この名前がついたといわれています。昔から農作業の節目などに食べられてきた、鳥取の素朴な郷土料理です。

とうふちくわ揚げ

とうふちくわは、豆腐と魚のすり身を混ぜて作る、鳥取県東部の名物です。魚が貴重だった江戸時代に、豆腐を使って作られたのが始まりと言われてます。今回は、そのとうふちくわを油で揚げて、香ばしく仕上げた料理です。

ぐるぐるクッキー

ぐるぐるクッキーは、鳥取県の形をイメージして作られた、見た目も楽しいお菓子です。生地をぐるぐると巻いて焼き上げることで、かわいらしい模様に仕上がります。子どもたちのも楽しんでもらえる、鳥取県にちなんだおやつです。

