令和8年10月のこんだてひょう　狭山保育園

曜日	日	10時のおやつ（1～2歳児）	昼食	3時のおやつ（全員）	主材料 熱や力となるもの	主材料 血や肉になるもの	主材料 体の調子を整えるもの	上段より 熱量(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g) 3歳未満児	3歳以上児
月	26	乳酸飲料 菓子	チキンカレーライス シルバーサラダ チンゲン菜のスープ　果物	麦茶 ★うどんの肉みそかけ	米 油 じゃが芋 小麦粉 春雨 マヨネーズ うどん 砂糖 片栗粉	鶏肉 牛乳 豚ひき肉	人参 玉ねぎ もやし ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ チンゲン菜 オレンジ しょうが にんにく	607 19．2 16．8 2．8	623 19．8 18．0 3．5
火	13 27	牛乳 果物	焼きそば ささみとブロッコリーのサラダ なるとのスープ	牛乳 ★卵サンド	中華麺 油 じゃが芋 マヨネーズ ドックパン	豚肉 ささみ なると 牛乳 卵	人参 玉ねぎ ﾋﾟｰﾏﾝ ｷｬﾍﾞﾂ 青のり ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ チンゲン菜 きゅうり	490 21．6 20．8 2．8	520 23．0 21．2 3．5
水	14 28	ヨーグルト	ご飯 かにかま風和風あんかけ 野菜の磯和え 白菜とかぼちゃのみそ汁　果物	牛乳 ★ホットケーキ	米 砂糖 片栗粉 バター ﾒｰﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ	かにかま 卵 牛乳	玉ねぎ しめじ きゅうり 人参 もやし きざみのり 白菜 かぼちゃ オレンジ	519 19．8 11．9 1．5	551 20．8 14．0 1．7
木	1 15	牛乳 果物	バターロール チキンカツ じゃが芋の塩昆布和え 豆腐のスープ	麦茶 ★しらす入り混ぜ込み鮭ｵﾆｷﾞﾘ	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ 小麦粉 お麸 パン粉 油 じゃが芋 すりごま ごま油 米	鶏肉 卵 豆腐 しらす	キャベツ 塩昆布 長ねぎ	552 21．1 21．8 2．0	591 22．5 22．9 2．5
	29	牛乳 果物	バターロール タンドリーチキン サウザンドレッシングサラダ はんぺんスープ	麦茶 ★五平餅	バターロール じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 米	鶏肉 ヨーグルト はんぺん	にんにく 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン（缶） チンゲン菜	518 21．0 19．0 1．7	561 22．5 19．2 2．0
金	2 16	オレンジ果汁 菓子	ご飯 鶏の照り焼き 生揚げのそぼろ煮 なすのみそ汁　果物	牛乳 ★かぼちゃパイ	米 砂糖 油 片栗粉 春巻きの皮 バター	鶏肉 豚ひき肉 牛乳 生揚げ 生クリーム	人参 コーン（缶） 大根 なす キャベツ りんご かぼちゃ	563 22．2 15．2 1．7	654 29．2 18．8 2．1
	30	ぶどう果汁 菓子	【ハロウィンプレート】ｹﾁｬｯﾌﾟﾗｲｽ ﾎｯﾄﾉﾌﾗｲﾀﾙﾀﾙｿｰｽかけ かぼちゃのｻﾗﾀﾞ 洋風スープ　果物	麦茶 ★ﾊﾟﾝﾌﾟﾃﾞｨﾝｸﾞ	米 油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 食パン 砂糖 ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ 粉糖	豚ひき肉 ホキ 卵 ヨーグルト 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 ﾋﾟｰﾏﾝ のり ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ かぼちゃ きゅうり チンゲン菜 しいたけ 柿 ﾊﾞﾅﾅ	657 21．1 22．0 2．6	715 25．7 25．5 3．4
土	3 17	牛乳 菓子	スパゲティミートソース 野菜サラダ 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	スパゲティ 油 小麦粉	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり	570 22．0 21．1 1．4	628 24．4 20．4 1．7
	31	牛乳 菓子	和風スパゲティ ｺｰﾝとキャベツの玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ 野菜果汁	牛乳 菓子パン 菓子	スパゲティ 油 砂糖	豚肉 牛乳	しめじ 玉ねぎ 人参 ｷｬﾍﾞﾂ きざみのり コーン（缶）	508 19．3 14．3 1．6	544 21．0 12．6 1．9
月	5 19	乳酸飲料 菓子	ハヤシライス キャベツと人参のサラダ えのきのみそ汁　果物	牛乳 ★ぶどうゼリー	米 油 バター 小麦粉 砂糖	豚肉 鶏レバー 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし チンゲン菜 えのき りんご 粉寒天 ぶどう果汁	592 18．3 13．0 2．4	609 18．8 14．7 3．0
火	6 20	牛乳 果物	けんちんうどん ちくわの煮物 じゃが芋の素揚げ	牛乳 ★ﾍﾙｼｰ焼きﾅｹﾞｯﾄ	うどん 油 砂糖 じゃが芋 パン粉	鶏肉 生揚げ ちくわ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵	人参 ごぼう 長ねぎ 小松菜 大根 にんにく	511 23．2 20．0 2．5	526 24．5 20．1 2．9
水	7	ヨーグルト	ご飯 鮭の豆乳ソースかけ 切り干し大根の煮物 わかめのみそ汁　果物	牛乳 ★ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰと チーズのケーキ	米 小麦粉 油 砂糖 バター ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ	生鮭 豆乳 油揚げ 牛乳 卵 チーズ ｶﾙｼｳﾑと鉄分の多いﾐﾙｸ	玉ねぎ 切干大根 人参 ほうれん草 わかめ かぼちゃ オレンジ	582 24．4 15．3 1．5	657 27．1 19．1 1．8
	21	ヨーグルト	【お楽しみ給食】にこちゃんおにぎり 鮭の塩焼き ちくわの磯辺揚げ 卵焼き ほうれん草とかにかまのサラダ きのこ汁　果物	牛乳 ★さつま芋ようかん	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 さつま芋	生鮭 ちくわ 卵 かにかま 牛乳	のり ほうれん草 人参 もやし 青のり しいたけ まいたけ しめじ 長ねぎ りんご 粉寒天	581 24．0 13．1 2．1	619 26．1 15．5 2．6
木	8 22	牛乳 果物	ﾏｰｶﾞﾘﾝｻﾝﾄﾞといちごｼﾞｬﾑｻﾝﾄﾞ さつま芋のコロッケ もやしときゅうりのﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ 豆腐としめじのスープ	麦茶 ★チャーハン	食パン ﾏｰｶﾞﾘﾝ 小麦粉 いちごジャム さつま芋 油 パン粉 米	鶏肉 卵 豆腐 豚ひき肉	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー もやし きゅうり しめじ 人参 ピーマン	593 19．8 22．7 2．4	672 21．7 24．0 3．1
金	9 23	りんご果汁 菓子	ご飯 マーボー豆腐 小松菜と人参の和え物 大根とチンゲン菜のみそ汁　果物	牛乳 ★揚げたこ焼き風	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉	豚ひき肉 豆腐 牛乳 卵 ゆでだこ	しょうが にんにく 人参 長ねぎ 小松菜 もやし 大根 チンゲン菜 ﾊﾞﾅﾅ ｷｬﾍﾞﾂ 青のり	578 17．9 16．9 1．8	622 22．6 18．7 2．3
土	10 24	牛乳 菓子	しょう油ラーメン かぼちゃのそぼろあんかけ 乳酸飲料	牛乳 菓子	中華麺 油 砂糖 片栗粉	豚肉 鶏ひき肉 牛乳	長ねぎ 人参 にら もやし コーン（缶） かぼちゃ	592 23．3 16．8 3．1	647 25．8 13．5 3．9

10月の給食だより

おいしい新米を食べよう

新米の季節になりました。お米は私たちの主食であり日本人の食生活に欠かせないものです。新米は水分が多くて、甘味や粘りが強く香りもよいのが特徴です。

漢字の成り立ち

『米』という字は『八十八』という文字から作られたと言われています。お米ができるまでには田植え、夏の間の草取り、稲刈りや脱穀など収穫するまでに八十八の手間がかかると言われています。

農家の人が心を込めて作ったお米を大事に味わって食べましょう。

園で子供たちと成長を見守ってきた稲も稲穂が実り食育活動として稲刈り・脱穀などを行いました。
子供たちの様子など給食だよりに載せてありますので、是非ご覧ください。

※２１日はお楽しみ給食です。お弁当パックに詰めて提供予定です。
※３０日ハロウィンパーティーメニューです。
果物に柿を提供予定ですが誤嚥防止の為、３歳未満児はりんごで提供します。
３歳未満児は５・１９日（月）のぶどうゼリーはクラッシュで、９・２３日（金）の揚げたこ焼き風は誤嚥防止の為、たこ抜きでそれぞれ提供いたします。

給食の平均値	熱量（kcal）	たん白（g）	脂質（g）	塩分(g)
3歳未満児	556	20．9	17．7	2．1
3歳以上児	601	23．2	18．6	2．6

※都合により献立を変更する場合があります。
※　★印は手作りおやつです。