



10月 食育・食事だより

令和8年10月1日
矢田野こども園

暑さの残る日々が過ぎ、秋らしい気候になってきました。秋は、海の幸も山の幸も豊富で、おいしい食べ物がたくさん出回ります。子どもたちの食欲も増える時期です。旬を味わうことは、子どもの味覚成型にとっても重要なことです。食卓の旬の食べ物を話題に、美味しく楽しい時間を過ごせるといいですね。



秋の味覚

しいたけ しめじ、
まいたけ、えのきたけ！
今は鍋や煮物により安定的に生産され通年出回っていますが、本来の旬は秋です。

きのこ



りんご



今の季節はたくさんの種類のりんごが出回っています。大きさ、皮の色、香り、味の違いを楽しめます。

かき



酢の物やサラダ、白和えなどの料理に使用すると一味違った美味しさを味わえます。

良く長くおいしいさつまいも♪
ゆっくり加熱することで酵素が働き、でんぷんが糖に分解されて甘さが増します◎

さつまいも



鮭

秋鮭は、糖分が控えめであっさりしているのですが特徴です。きのこと一緒にバターでオイル焼きにしたり、フライやムニエル、みそ漬け焼きにしていadakimashou!

新米の美味しい季節です！

新米が出回り、お米がおいしい季節です。炊き立ての新米は、味も香りも格別ですよ。



ごはんの栄養

ごはんには体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。その他にもたんぱく質や無機質などがバランスよく含まれています。



ごはん食のメリット

- 粒上なので、よくかんで食べるため顎の働きをよくし、ストレス解消や心の安心にも役立ちます。
- 消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。
- 食物繊維が豊富で、便秘や大腸がんの予防に効果的です。
- 和・洋・中のどんなおかずにも合います。
- 魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランスよくとることができます。
- ごはんには塩分が含まれていないためヘルシーです。

お弁当についてのお願い

お弁当を持参する際は、以下の点にご注意ください。

子ども達が安全に、そして美味しく食べられるよう、ご協力をお願いします。



◎誤嚥・窒息を防ぐ◎

- ・ミートボール、ぶどう類、ミニトマト、さくらんぼ、うずらの卵、球状のチーズ等の丸いものやつるっとしたものは4分の1に切る。
- ・ウインナーソーセージ、スティックチーズ等の噛み切ることで球状になるものは縦半分に切る。
- ・カップゼリー、こんにゃくゼリーは、上向きに吸い込むと気道に入り窒息する可能性が高いものは入れない。
- ・装飾用ピック、つまようじは、のどに刺さる危険性が高いので使用しない

10月 献立表 幼児食

★矢田野こども園における栄養目標と今月の平均栄養摂取量★

◎未満児◎ エネルギー462kcal たんぱく質11.5～22.9g 脂質10.2～15.3g 食塩相当量1.4g未満
 <今月の平均> エネルギー483kcal たんぱく質18.9g 脂質16.5g 食塩相当量1.4g

○以上児○ エネルギー574kcal たんぱく質14.5～29.1g 脂質12.9～19.4g 食塩相当量1.6g未満
 <今月の平均> エネルギー569kcal たんぱく質23.2g 脂質20.5g 食塩相当量1.7g

2026 年 10 月

矢田野こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 木	食パン ポークビーンズ ちりじゃこサラダ アニマルチーズ	○お茶 ウエハース ◎牛乳 せんべい	大豆、豚かた肉、ちりめんじゃこ、 プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく、ホー ルトマト缶、レタス、きゅうり、りんご	食パン、じゃがいも、調合油、三温 糖	トマトケチャップ、ウスター ソース、コンソメ、食塩、穀物 酢、こいくちしょうゆ、麦茶、 ウエハース、甘辛せんべい
2 金	ごはん ヒレカツ ちくわのケチャマヨサラダ わかめスープ	○お茶 せんべい ◎のむヨーグルト ビスケット (うさぎ、ひよこ牛乳)	豚ヒレ肉、卵、焼き竹輪、絹ごし豆 腐、飲むヨーグルト	きゅうり、レタス、にんじん、カットわ かめ、りょうとうもやし、ぶなしめじ	精白米、薄力粉、パン粉、大豆油、 すりごま、三温糖	トマトケチャップ、ウスター ソース、マヨネーズ、こいくち しょうゆ、鶏がらだし、麦茶、 甘辛せんべい、ハードビスケ ット
3 土	うどん会					
5 月	ごはん 白味噌ポトフ ツナサラダ バナナ	○お茶 ビスケット ◎牛乳 豆乳もち(未満児せ んべい)	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、 ツナ缶、牛乳、調製豆乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、こまつな、 キャベツ、きゅうり、コーン缶、パナ ナ	精白米、じゃがいも、三温糖、かた くり粉	煮干しだし、こいくちしょうゆ、 みりん風調味料、合成清酒、 米みそ、マヨネーズ、麦茶、 ハードビスケット
6 火	ごはん 鮭のムニエル マセドアンサラダ 味噌汁	○お茶 せんべい ◎牛乳 クラッカー	さけ、プロセスチーズ、ロースハ ム、絹ごし豆腐、牛乳	にんじん、きゅうり、カットわかめ、 たまねぎ	精白米、薄力粉、有塩バター、じゃ がいも	食塩、白こしょう、穀物酢、マ ヨネーズ、かつおだし、米み そ、麦茶、甘辛せんべい、ク ラッカー
7 水	ごはん ミートローフ ブロッコリーのソテー コロコロスープ	○お茶 ポーロ ◎牛乳 せんべい	牛ひき肉、豚ひき肉、プロセスチー ズ、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 ブロッコリー、コーン缶、だいこん、 こねぎ	精白米、パン粉、調合油、三温糖、 有塩バター、じゃがいも、オリーブ 油、ポーロ	ウスターソース、トマトケ チャップ、コンソメ、食塩、白 こしょう、こいくちしょうゆ、合 成清酒、麦茶、甘辛せんべ い
8 木	ごまにぎり 岩石揚げ(未満児 鶏のからあげとさつ まいもの天ぷら) じゃこときゅうりの梅ドレッシングあえ 豚汁	○お茶 オレンジ ◎牛乳 ビスケット	大豆、卵、ちりめんじゃこ、豚かた 肉、絹ごし豆腐、牛乳	干しひじき、にんじん、きゅうり、りょ うとうもやし、梅びしお、だいこん、 長ねぎ、バレンシアオレンジ	精白米、いりごま、さつまいも、三 温糖、薄力粉、大豆油、ごま油	食塩、こいくちしょうゆ、穀物 酢、米みそ、かつおだし、麦 茶、ハードビスケット
9 金	チキンカレーライス ドレッシングサラダ トマト	○お茶 せんべい ◎牛乳 ココアマフィン	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、卵、 牛乳	にんじん、たまねぎ、りんご、しょう が、にんにく、野菜ミックスジュ ース、きゅうり、レタス、カットわかめ、 みかん缶、トマト	じゃがいも、精白米、薄力粉、三温 糖、調合油、ごま油、ホットケーキ ミックス、有塩バター	カレー粉、コンソメ、こいくち しょうゆ、ウスターソース、カ レールウ、穀物酢、麦茶、甘 辛せんべい、ビュアココア
10 土	パン給食 ココアムース	○お茶 ウエハース	牛乳		ロールパン、ココアムース	麦茶、ウエハース
13 火	ごはん タンドリーチキン じゃがいものマヨ炒め かきたま汁	○お茶 せんべい ◎ミルクココア ビスケット(う さぎ、ひよこ牛乳)	鶏むね肉、プレーンヨーグルト、 ベーコン、卵、牛乳	にんじん、ブロッコリー、えのきた け、カットわかめ	精白米、薄力粉、かたくり粉、じゃ がいも、三温糖	カレー粉、食塩、トマトケ チャップ、ガーリックパウ ダー、こいくちしょうゆ、マヨ ネーズ、かつお・昆布だし、 合成清酒、麦茶、甘辛せん べい、ビュアココア、ハードビ スケット
14 水	とろろ昆布ごはん 豚肉と大豆の磯煮 ごま酢あえ オレンジ	○お茶 ウエハース ◎牛乳 大学いも	豚かた肉、大豆、油揚げ、牛乳	とろろこんぶ、干しひじき、にんじ ん、ごぼう、りょうとうもやし、きゅう り、バレンシアオレンジ	精白米、しらたき、サラダ油、三温 糖、はるさめ、すりごま、ごま油、さ つまいも、いりごま、大豆油	こいくちしょうゆ、穀物酢、麦 茶、ウエハース
15 木	ごはん 白身魚フライ きりぼしサラダ 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎牛乳 マカロニきなこ	たら、卵、ロースハム、油揚げ、牛 乳、きな粉	切干しだいこん、きゅうり、にんじ ん、こまつな、たまねぎ	精白米、薄力粉、パン粉、大豆油、 三温糖、ごま油、マカロニ	ウスターソース、トマトケ チャップ、穀物酢、こいくち しょうゆ、かつおだし、米み そ、麦茶、ハードビスケット、 食塩

16 金	食パン かぼちゃのミートソースグラタン トマトとわかめのサラダ きのこスープ	○りんごジュース ◎豆乳プリン 味付小魚(うさぎ、ひよこ牛乳せんべい)	牛乳、ピザ用チーズ、牛ひき肉、豚ひき肉、粉チーズ、ロースハム、味付小魚	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、青ピーマン、カットわかめ、きゅうり、トマト、ぶなしめじ、えのきたけ、しいたけ、りよくとうもやし、りんごジュース	食パン、マカロニ、薄力粉、有塩バター、三温糖、ごま油、豆乳プリン	コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、白こしょう
17 土	カレーうどん チーズ 味付小魚	○お茶 ポーロ	豚かた肉、油揚げ、プロセスチーズ、味付小魚	にんじん、長ねぎ、たまねぎ	うどん、調合油、かたくり粉、ポーロ	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、カレールウ、麦茶
19 月	ごはん マーボー豆腐 揚げえびシューマイ(うさぎ、ひよこ肉団子) ひじきナムル	○お茶 ポーロ ◎ミルクココア ビスケット(うさぎ、ひよこ牛乳)	木綿豆腐、豚ひき肉、えびシューマイ、牛乳	長ねぎ、新しょうが、にんにく、青ピーマン、にんじん、りよくとうもやし、きゅうり、干しひじき	精白米、三温糖、調合油、ごま油、かたくり粉、大豆油、いりごま、ポーロ	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、鶏がらだし、穀物酢、麦茶、ピュアココア、ハードビスケット
20 火	きなこごはん 魚の煮つけ わかめときゅうりの酢の物 味噌汁	○お茶 パナナ ◎お茶 チーズ入りチヂミ	きな粉、赤魚、かにかま、油揚げ、卵、豚ひき肉、ピザ用チーズ	カットわかめ、りよくとうもやし、きゅうり、たまねぎ、パナナ、にら	精白米、三温糖、さつまいも、薄力粉、ごま油、すりごま	こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、穀物酢、食塩、かつおだし、米みそ、麦茶
21 水	ごはん 鶏のからあげ 大根サラダ 味噌汁	○お茶 チーズ ◎牛乳 ビスケット	鶏むね肉、ツナ缶、厚揚げ、プロセスチーズ、牛乳	しょうが、にんにく、だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ	精白米、かたくり粉、大豆油	合成清酒、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、かつおだし、米みそ、麦茶、ハードビスケット
22 木	ごはん 煮込みハンバーグ パンプキンサラダ チンゲン菜のスープ	○お茶 せんべい ◎ヨーグルト 味付小魚	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、ロースハム、ヨーグルト、味付小魚	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、チンゲンサイ、コーン缶	精白米、パン粉、三温糖、オリーブ油	こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、コンソメ、マヨネーズ、麦茶、甘辛せんべい
23 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁	○お茶 せんべい ◎牛乳 フライドポテト	豚かた肉、卵、ロースハム、油揚げ、牛乳	新しょうが、たまねぎ、にんじん、にら、きゅうり、コーン缶、だいこん、あおのり	精白米、三温糖、調合油、かたくり粉、マカロニ、じゃがいも、大豆油	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、かつおだし、米みそ、麦茶、甘辛せんべい、食塩
24 土	パン給食 ココアムース	○お茶 ビスケット	牛乳		ロールパン、ココアムース	麦茶、ハードビスケット
26 月	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 さつまいもサラダ コーンかきたまスープ	○お茶 ウエハース ◎牛乳 ビスケット	鶏むね肉、卵、牛乳	オレンジマーマレード、きゅうり、レタス、にんじん、りんご、たまねぎ、こねぎ、コーン缶	精白米、かたくり粉、大豆油、さつまいも、ごま油	食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、鶏がらだし、合成清酒、麦茶、ウエハース、ハードビスケット
27 火	ごはん 魚の立田揚げ 小松菜の納豆あえ 味噌汁	○お茶 スティック野菜 ◎牛乳 ホットケーキ	さば、挽きわり納豆、削り節、牛乳、卵	しょうが、こまつな、りよくとうもやし、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、きゅうり、だいこん	精白米、かたくり粉、大豆油、じゃがいも、ホットケーキミックス、有塩バター、メープルシロップ	こいくちしょうゆ、合成清酒、かつおだし、米みそ、マヨネーズ
28 水	ごはん 野菜のオムレツ ひじきサラダ(みかん) とうがんのスープ	○お茶 ビスケット ◎ジョア クラッカー(うさぎ、ひよこ牛乳)	ベーコン、プロセスチーズ、卵、牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、トマト、パセリ、干しひじき、レタス、きゅうり、みかん缶、とうがん、長ねぎ、カットわかめ、ぶなしめじ	精白米、じゃがいも、有塩バター、三温糖、ごま油、調合油、ジョア	食塩、白こしょう、コンソメ、こいくちしょうゆ、穀物酢、鶏がらだし、合成清酒、麦茶、ハードビスケット、クラッカー
29 木	ゆかりごはん 江戸っ子煮 パンサンスー りんご	○お茶 せんべい ◎牛乳 肉まん	大豆、牛かた肉、高野豆腐、ロースハム、卵、牛乳	にんじん、たけのこ、りしりこんぶ、きゅうり、りんご	精白米、車ふ、しらたき、三温糖、はるさめ、調合油、ごま油	ゆかり粉、こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい、肉まん
30 金	ハヤシライス コールスローサラダ トマト	○お茶 ポーロ ◎牛乳 きなこラスク	牛かた肉、生クリーム、ロースハム、牛乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、トマト	精白米、調合油、米粉、ポーロ、食パン、三温糖	コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、ハヤシルウ、マヨネーズ、麦茶、食塩
31 土	オムそば チーズ 味付小魚	○お茶 ビスケット	豚かた肉、卵、プロセスチーズ、味付小魚	キャベツ、にんじん、青ピーマン、干しいたけ、りよくとうもやし、あおのり	中華めん	焼きそばソース、食塩、白こしょう、麦茶、ハードビスケット