

 令和8年度 子苑第一幼稚園 10月献立  				
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
「魚って苦手…」という子どもは少なくありません。でも、魚が苦手な子どもの多くは、まだ食べ慣れていないだけかもしれません。見て、さわって、においをかいて——繰り返し出会ううちに、魚は自然と身近なものになっていきます。今月は、秋の魚との出会いを楽しむヒントをお届けします。…詳細は「わんぱくだより」をご覧ください。 ★秋が旬！今、食べたい魚旬の魚は栄養価が高く、値段も手ごろです。「今日はさんまだよ！」という一言が、子どもの食への関心を育てます。 ・さんま……秋を代表する魚。DHA・EPAが豊富。塩焼きにすると香ばしく食べやすい。	★ 魚に含まれる主な栄養素 DHA・EPA 脳・神経の発達を助ける。さんま・さば・いわしなど青魚に豊富です。  良質なたんぱく質 脳・神経・血液・皮膚の材料、消化吸収が良く関節にやさしい。  カルシウム 骨・歯の材料、しらす・ししゃもなど青魚と食べると小骨に豊富です。  ビタミンD カルシウムの吸収を高める。魚に多く含まれる脂溶性栄養素です。  ビタミンB群 体のエネルギー代謝を助ける。疲れにくい体づくり。  鉄 貧血予防に効果的。成長期に不足しやすい栄養素です。 		10月1日 ごはん、さばのカレーたつたあげ、やさしいため、ポテトサラダ、コンソメスープ、プリン	10月2日 ごはん、すきやきふううまに、たまごやき、だいがくいも、ごもくみそしる、ヨーグルト
10月5日 ごはん、みそカツ、きりぼしだいごんに、コールスローサラダ、すましじる、ソーダゼリー	10月6日 ごはん、とりのてりに、にくじゃが、マヨポンあえ、みそしる、ももかん	10月7日 くろパン、そうめん、メンチカツ、ひじきのサラダ、バナナ、ぎゅうにゅう	10月8日 ぶたどん、きんぴらごぼう、コーンサラダ、みそしる、ミニゼリー	10月9日 ごはん、マーボー豆腐、はるまき、ナムル、ちゅうかスープ、ローリー
米、／豚カツ、田楽味噌、／切り干しだいごんに、にんじん、油揚げ、／キャベツ、きゅうり、ハム（細切り）、コーン缶、コールスロードレッシング、／木綿豆腐、ねぎ、焼ふ、しょうゆ、和風だしの素、／ソーダゼリー、	米、／鶏もも肉、砂糖、しょうゆ、みりん、／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、糸蒬、／緑豆もやし、きゅうり、ちくわ、マヨネーズ、ぼん酢、しょうゆ、かつお節、／はくさい、にんじん、えのきたけ、油揚げ、和風だしの素、赤みそ、／もも缶、	黒パン、／干しうめん、万能ねぎ、ごま、創味めんつゆ、／メンチカツ、／ほうれん草、華ひじき、ツナ、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、すりごま、／バナナ、／牛乳、	米、豚肉、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、みりん、／鶏ひき肉、千切り牛蒡、にんじん、すりごま、／キャベツ、きゅうり、コーン缶、胡麻ドレッシング、／はくさい、油揚げ、里芋、／ミニゼリー、	米、／豚ひき肉、木綿豆腐、にら、マーボ豆腐の素、／春巻き、／緑豆もやし、きゅうり、ハム、にんじん、しょうゆ、米酢、砂糖、ごま油、／たまねぎ、卵、中華味、／ローリー、
10月12日  スポーツの日	秋休み		10月15日 ごはん、さばのてりやき、さといもに、マカロニサラダ、ワタンスープ、オレンジゼリー	10月16日 ごもくごはん、バタコーンコロケ、こまつなごまあえ、みそしる、ヨーグルト
スポーツの日（1964年第一回目の東京オリンピックの開会式を記念して10月10日を体育の日とした。平成12年より10月の第2月曜日となった。令和2年よりスポーツの日と改称）	預かり保育	預かり保育	10月22日 米、／鯖照り焼き、／里芋、切りイカ、しょうゆ、みりん、砂糖、／ハム、マカロニ、きゅうり、マヨネーズ、／豚ひき肉、はくさい、かまぼこ、ワタンの皮、ねぎ、中華味、／オレンジゼリー、	10月23日 米、鶏コマ、ちくわ、油揚げ、にんじん、干しいたけ、／バターコーンコロケ、／小松菜、にんじん、緑豆もやし、／たまねぎ、厚揚げ、カットわかめ、／ヨーグルト、
10月19日 ごはん、レバーみそに、だいごんとあげのもの、ツナサラダ、すましじる、オレンジ	10月20日 ゆかりごはん、しろみざかなのフライ、こうや豆腐のふくめに、たまごサラダ、みそしる、パインかん	10月21日 イチゴジャムパン、ひやうしうどん、チキンカツ、ほうれんそうのあえもの、ミニゼリー、ぎゅうにゅう	10月22日 カレーライス、ぎょにくソーセージ、ごぼうサラダ、チーズ、ローリー	10月23日 ごはん、ハンバーグ、かぼちゃそばろに、みそしる、ハムサラダ、プリン
米、／鶏レバー、田楽味噌、／だいごんに、にんじん、油揚げ、しょうゆ、酒、砂糖、／ツナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、和風ドレッシング、／はくさい、にんじん、えのきたけ、しょうゆ、／オレンジ、	米、ゆかり粉、／白身魚フライ、／高野豆腐、にんじん、干しいたけ、枝豆、しょうゆ、砂糖、／卵、きゅうり、ハム、マヨネーズ、／緑豆もやし、たまねぎ、油揚げ、／パイン缶、	イチゴジャムパン、／干しうどん、天かす、万能ねぎ、ごま、創味めんつゆ、／チキンカツ、／ほうれん草、にんじん、ちくわ、すりごま、しょうゆ、砂糖、／ミニゼリー、／牛乳、	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、カレーウフレック、／魚肉ソーセージ、／千切り牛蒡、きゅうり、ツナ、コーン缶、胡麻ドレッシング、／チーズ、／ローリー、	米、／ハンバーグ、ケチャップ、／鶏ひき肉、かぼちゃ、砂糖、しょうゆ、みりん、／木綿豆腐、なす、たまねぎ、／キャベツ、きゅうり、ハム、マヨネーズ、／プリン、
10月26日 にしよくどん、はくさいのにびたし、チーズちくわ、けんちんじる、みかんかん	10月27日 ごはん、からあげ、ひじきのごもくに、かにかまサラダ、みそしる、バナナ	10月28日 やきそばパン、ブロッコリー、のりしおスティックメンチ、ほうれんそうとたまごのスープ、ぎゅうにゅう、ミニゼリー	10月29日 ごはん、ホイコーロー、チーズオムレツ、かいそうサラダ、はるさめスープ、オレンジ	10月30日 チキンライス、ごまおさつコロケ、グリーンサラダ、ジュリエヌスープ、フルーツポンチ
米、鶏ひき肉、錦糸卵、／はくさい、油揚げ、／チーズ竹輪、／鶏コマ、里芋、千切り牛蒡、にんじん、だいごん、糸蒬、ねぎ、和風だしの素、しょうゆ、／みかん缶、	米、／鶏肉、から揚げ粉、／長ひじき、大豆水煮、にんじん、油揚げ、鶏コマ、／カニカマ、きゅうり、キャベツ、マヨネーズ、すりごま、和風だしの素、／だいごん、かぼちゃ、油揚げ、カットわかめ、／バナナ、	コッペパン、焼きそば、豚肉、キャベツ、焼きそばソース、かつお節、あおのり、／ブロッコリー、コーン缶、コーンクリームドレッシング、／のり塩風味のスティックメンチ、／ほうれん草、えのきたけ、しいたけ、卵、鶏がらスープ、しょうゆ、ごま、片栗粉、ごま油、／牛乳、／ミニゼリー、	米、／豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、田楽味噌、／チーズオムレツ、／鶏ささ身、きゅうり、海藻サラダ、緑豆もやし、ぼん酢しょうゆ、砂糖、ごま油、／豚ひき肉、にんじん、はくさい、はるさめ（緑豆）、えのきたけ、鶏がらスープ、ごま油、／オレンジ、	米、鶏コマ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、コンソメ、ケチャップ、／ごまおさつコロケ、／キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、和風ドレッシング、／ポークウインナー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コンソメ、／アレンジダイゼリー巨峰、アレンジダイゼリーみかん、フルーツカクテル、