



10月予定献立表



日	行事	献立名	おもな調理法	食 品 名				おやつ		
				からだをだつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前（未満児）	午後	
1（金）		ご飯／☆カジキと大豆の甘辛揚げ 春雨の酢の物 キャベツの味噌汁／ナシ	揚	かじき 大豆水煮 ロースハム たまご 油揚げ みそ いりこ	こめ／かたくり粉 油 春雨 三温糖 しるごま	きゅうり えのき キャベツ たまねぎ こねぎ／なし	濃口醤油 淡口醤油	牛乳 ウエハース	スキムミルク ぎょうざピザ	
2（土）		ご飯／麻婆豆腐 わかめスープ バナナ	煮	豚ひき肉 豆腐 たまご わかめ いりこ	こめ／三温糖 油 片栗粉 じゃが芋	人参 しいたけ 筍 生姜 長ネギ 玉ねぎ えのき 玉ねぎ／バナナ	濃口醤油 淡口醤油	牛乳 ボーロ	スキムミルク ◎せんべい	
4（月）		ご飯／野菜入りチキンナゲット 添え野菜 豆腐のスープ／オレンジ	揚	鶏ひき肉 鶏もも 卵 豆腐 いりこ	こめ／マヨネーズ 小麦粉 はちみつ	玉ねぎ コーン キャベツ 人参 しめじ えのき 玉ねぎ 人参 こねぎ／オレンジ	ケチャップ コンソメ 淡口醤油	牛乳 クッキー	スキムミルク スイートポテト	
5（火）		ご飯／ひじきと大豆の煮物 豚汁 キウイ	煮	鶏もも ひじき 大豆 豚肉 厚揚げ みそ	こめ／しらたき 三温糖 里芋 こんにゃく	人参 人参 ごぼう 大根 こねぎ キウイ	濃口醤油 淡口醤油	牛乳 ゼリー	スキムミルク ジャムサンド	
6（水）		ご飯／鮭のちゃんちゃん焼き 春雨スープ りんご	焼	鮭 みそ いりこ たまご	こめ／バター ごま 三温糖 春雨	キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ 人参 えのき はくさい りんご	淡口醤油	牛乳 ビスコ	スキムミルク ☆焼きおにぎり	
7（木）		ご飯／チキンのトマト煮 わかめと小松菜のスープ バナナ	煮	鶏もも いりこ たまご	こめ／小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ トマト缶 ブロッコリー 小松菜 えのき 人参 玉ねぎ バナナ	コンソメ ケチャップ 淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク スコーン	
8（金）	誕生会	さつま芋おにぎり／ハンバーグ ナポリタン／ミモザサラダ ポトフ風スープ／ナシ	焼	合いびき肉 卵 牛乳 ベーコン／たまご ウィンナー	こめ さつまいも／バター パン粉 三温糖 スパゲティ 油／マヨネーズ	玉ねぎ 玉ねぎ 人参 ピーマン／ブロッコリー コーン トマト 人参 大根 玉ねぎ／なし	ソース ケチャップ 濃口醤油 こしょう ケチャップ コンソメ	ウエハース	スキムミルク ☆シュガートースト	
9（土）		しょうが焼き丼 たまごスープ オレンジ	炒	豚肉 豆腐 たまご いりこ	こめ ごま 三温糖 油	玉ねぎ しめじ 人参 ピーマン しょうが 玉ねぎ 人参 えのき コーン 白菜 オレンジ	みりん 濃口醤油 淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク ◎カステラボーロ	
11（月）		ご飯／ふりかけ さつまいものがね そーめん汁／バナナ	揚	かつお節 しらす干し たまご かまぼこ いりこ	こめ／ごま さつまいも 三温糖 油 そうめん	人参 玉ねぎ コーン ピーマン 人参 こねぎ／バナナ	濃口醤油 みりん だし 食塩 淡口醤油	牛乳 ウエハース	スキムミルク ヨーグルト マフィン	
12（火）	クッキング (たんぽぽ)	ご飯／筑前煮 わかめの味噌汁 りんご	煮	鶏もも 厚揚げ 豆腐 わかめ いりこ みそ	こめ／里芋 こんにゃく 三温糖 油	大根 たけのこ 人参 ごぼう しめじ えのき 人参 りんご	淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク 🍷ハロウィン クッキー	
13（水）		おにぎり トンコツラーメン／白和え カルピスゼリー	煮	炊き込みわかめ 豚肉／豆腐 みそ 牛乳	こめ 中華麺／三温糖 ごま アガー カルピス	人参 キャベツ もやし こねぎ／人参 ほうれん草 みかん缶	白湯	牛乳 バナナ	スキムミルク たこ焼き	
14（木）		アジフライ丼 さつま汁 キウイ	揚	あじ たまご 鶏肉 厚揚げ みそ	こめ 小麦粉 パン粉 さつま芋	レタス きゅうり 人参 大根 ごぼう こねぎ キウイ	みりん 濃口醤油	牛乳 せんべい	ココアミルク コーントースト	
15（金）		ピクニック保育	肉・魚なしの新城こども園 特製カレーです							
16（土）	報恩の日	新城精進カレー キャベツとリンゴのサラダ バナナ	煮	大豆	こめ じゃが芋 オリーブ油 三温糖	人参 玉ねぎ しめじ トマト コーン キャベツ きゅうり りんご 人参 バナナ	カレールウ 酢 淡口醤油	牛乳 ゼリー	スキムミルク ◎クッキー	



実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋ですね。体を動かすことが
気持ちのいいシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をす
かせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べましょう。



食育活動のお知らせ（予定献立表の🍷マーク）

- ＊10月はさくらぐみ・ひまわりぐみ・たんぽぽぐみです＊
- 12日たんぽぽぐみ（ハロウィンクッキーづくり）
- 18日ひまわりぐみ（かぼちゃマフィンづくり）
- 20日さくらぐみ（パンづくり）



（お知らせとお願い）

- ☆8日は誕生会です。
- ☆15日はピクニック保育/愛情おにぎりdayです。
おにぎりとおやつ準備をお願いします。
- ☆23日は半日保育です。



- ※3時のおやつ◎マークは市販のお菓子です。
- ※0才児の給食・おやつは離乳食の進み具合や月齢に応じて提供しています。
- ※☆マークはカミカミメニューです。
- ※🍷マークは食育活動です。
- ※予定献立表は裏面に18日から30日までを記載してあります。
- ※都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



日	行事	献立名	おもな調理法	食品名				おやつ	
				からだをだつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前（未満児）	午後
18（月）	クッキング（ひまわり） 	ご飯／チーズカツ しめじの味噌汁 オレンジ	揚	豚ロース チーズ 卵 豆腐 いりこ みそ	こめ／小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ こねぎ オレンジ	こしょう ケ チャップ	牛乳 アスパラガス	スキムミルク 🍷かぼちゃマフィン
19（火）		ホットドッグ クリームシチュー フルーツヨーグルト	煮	ウィンナー 鶏肉 ヨーグルト	ロールパン 油 じゃが芋 三温糖	キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ コーン・ク リーム缶 バナナ モモ缶 りんご み かん缶	こしょう ケ チャップ クリームシチュー	牛乳 クッキー	スキムミルク いも天
20（水）	クッキング（さくら）	ご飯／すき焼き風煮 中華スープ りんご	煮	牛肉 豆腐 かにかま たまご	こめ／うどん 油 三温 糖	人参 白菜 人参 玉ねぎ しめじ コー ン缶 深ネギ もやし りんご	濃口醤油 中華だし	牛乳 ゼリー	スキムミルク 🍷手作りパン
21（木）		ご飯／鶏肉のからあげ ほうれん草スープ ナシ	揚	鶏肉 いりこ たまご かま ぼこ	こめ／かたくり粉 三温 糖 油 じゃが芋	にんにく／レタス トマト ほうれん草 えのき 人参 なし	淡口醤油 さけ 淡口醤油	牛乳 バナナ	スキムミルク ☆じゃこトースト
22（金）		ご飯／シュウマイ かぼちゃの味噌汁 オレンジ	蒸	豚ひき肉 むきえび いりこ みそ 厚揚げ	こめ／三温糖 ごま油 シュウマイの皮	椎茸 玉ねぎ レタス 枝豆 かぼちゃ しめじ 玉ねぎ こねぎ オレンジ	さけ 濃口醤油	牛乳 ビスコ	スキムミルク 人参蒸しパン
23（土）	半日 保育	ご飯／炒り豆腐 鶏だんごと春雨のスープ バナナ	炒	竹輪 豆腐 たまご 鶏ひき肉 たまご い りこ	こめ／油 三温糖 片栗粉 はるさめ	人参 玉ねぎ ピーマン 玉ねぎ はくさい 人参 バナナ モモ缶 りんご み かん缶	淡口醤油 淡口醤油	ビスケット	
25（月）		ご飯／ポテトグラタン もやしのスープ ゼリー	煮	ベーコン 牛乳 チーズ 	こめ／じゃが芋 小麦粉 バター ゼリー	玉ねぎ しめじ コーン缶 人参 もやし えのき こねぎ	こしょう コンソメ	牛乳 せんべい	ココアミルク フレンチトースト
26（火）		炊き込みご飯 魚のねぎ味噌焼き／小松菜和え しめじの味噌汁／キウイ	焼	昆布 かつお節 ぶり みそ 豆腐 いりこ みそ	こめ ごま油／ごま 三温糖	椎茸 人参 ごぼう しょう が 深ネギ 生姜 ニンニク／小 松菜 コーン しめじ 玉ねぎ こねぎ／キ ウイ	淡口醤油 さけ 淡口醤油 みり ん 濃口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク 豆腐ドーナツ
27（水）		ご飯／豚レバーのバーベキューソース スパゲティサラダ キャベツスープ／りんご	揚	豚レバー 牛乳 ロースハム たまご	こめ／かたくり粉 油 スパゲティ マヨネーズ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 深ネギ 人参／りんご	さけ 焼肉のた れ 鶏ガラだし	牛乳 バナナ	スキムミルク からいも団子
28（木）		ビビンバ丼 きのこのスープ オレンジ	炒・和	のり たまご 豚ひき 肉 いりこ	こめ ごま ごま油 三 温糖 油	小松菜 人参 大根 きゅう り もやし にんにく えのき しいたけ 玉ねぎ しめじ 人参 こねぎ オレンジ	濃口醤油 淡口 醤油 淡口醤油	牛乳 せんべい	プリンアラモード
29（金）	ハロ ウィン 	オムライス 元気モリモリサラダ コーンクリームスープ／バナナ	炒	鶏ひき肉 たまご しらす干し 牛乳	こめ 油 ごま ごま油 三温糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン 枝豆 人参 きゅうり レタ ス 玉ねぎ ひじき 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン缶／バナナ	ケチャップ 酢 濃口醤油 コーンシチュー	牛乳 アスパラガス	スキムミルク ハロウィンパイ
30（土）		おにぎり／親子うどん ハムサラダ みかん	煮	鶏肉 かまぼこ 卵 ロースハム	こめ／うどん マヨネーズ	たまねぎ こねぎ レタス 玉ねぎ 人参 きゅ うり コーン缶 みかん	食塩 淡口醤油	牛乳 クッキー	ココアミルク ◎サブレ

家族で分かち合う、
楽しい食生活を

乳幼児期は、言葉や歩行に加え、味覚や咀嚼などの食べる機能も発達します。しかし、歯やあごの食べる機能や消化吸収、排せつの機能はまだ未熟で、個人差が大きいため、子どもの体に合った十分な栄養と、安定した食生活を送ることが重要です。家庭では、食事の準備を手伝ってもらったり、会話をしながらいろいろな味を味わったりしてみましょう。食事の時間を楽しく分かち合うことが、子どもの健やかな成長につながります。

さつまいもは
食物繊維が豊富！



さつまいもがおいしい季節になりました。さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、現在は1/20くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりととりましょう！

