

令和8年 10月分 さくら保育園					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	木	豚肉の香味焼き、みそ汁 じゃがいもの金平	ごはん	星型せんべい	牛乳 チーズトースト
2	金	チキンカレー、酢じょうゆ和え ヨーグルト、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 ミルクスティックパン
2	金	秋の遠足(3歳児以上)			
3	土	和風スパゲティー、牛乳 チーズ、果物	スパゲティ	あられ	クリームパン
5 19	月	麻婆豆腐、果物 マカロニサラダ	ごはん	ウエハース	牛乳 みそ蒸しパン
6 20	火	ハンバーグ、みそ汁 ごま和え、果物	ごはん	塩せんべい	牛乳 ふかし芋
7 21	水	さんま蒲焼、みそ汁 春雨の和え物、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 豆腐ブラウニー
8 22	木	鶏肉オニオントマト煮、みそ汁 ビーフン炒め	ごはん	クラッカー	牛乳 かぼちゃもち
9 23	金	柳川もどき、なめこのみそ汁 おかか和え、果物	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 マドレーヌ
10 24	土	ミートスパゲティー、牛乳 チーズ、果物	スパゲティ	ゼリー	焼きおにぎり
26	月	青菜シュウマイ、みそ汁 ひじきの中華和え、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 きな粉サンド
13 27	火	鶏肉のから揚げ みそ汁、納豆和え	ごはん	麩菓子	牛乳 玄米フレーク菓子
14 28	水	豆腐ミートグラタン、みそ汁 ツナ和え、果物	ごはん	揚げせんべい	牛乳 ぶどうゼリー
15	木	煮魚(赤魚)、みそ汁 ほうれん草のナムル、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 肉まん
29	木	お誕生日会	ごはん	せんべい	カステラ 牛乳
16 30	金	チキンカレー、酢じょうゆ和え ヨーグルト、果物	ごはん	あられ	牛乳 ワッフル
17 31	土	きつねうどん、牛乳 チーズ、果物	うどん	ゼリー	ホットケーキ



給食日数 26回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	10 月 の 平均	483Kcal	19. 7g	15. 8g
	厚生労働省基準	480Kcal	20. 0g	16. 0g
3歳以上児	10 月 の 平均	401Kcal	20. 1g	17. 4g
	厚生労働省基準	400Kcal	20. 0g	20. 0g

高く澄み渡る空に虫の声、季節はもうすっかり秋です



収穫の秋

いも類、果物、魚、きのこ…秋はおいしい食材がいっぱいです。食卓に並ぶ食べ物に関わったすべての人や自然の恵みに感謝を込めた「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつで、秋の味覚を堪能しましょう。旬の食材には栄養も豊富。しっ

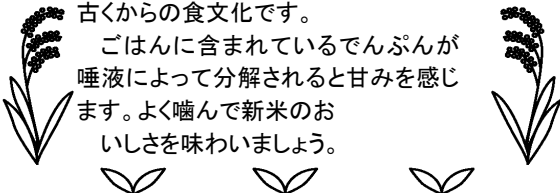
かり食べて、毎日を元気に過ごしましょう。



日本の文化 <<米食>>

日本では昔から田んぼを耕し、稲を育ててきました。田んぼ・稲にまつわる伝統行事やお祭りは今も各地にたくさん伝わっています。稲から作られる「ごはん」を主食とした食事は、日本の古くからの食文化です。

ごはんに含まれているでんぷんが唾液によって分解されると甘みを感じます。よく噛んで新米のおいしさを味わいましょう。



レシピ紹介

<<鶏肉とさつま芋の甘辛煮>>

【材料】（幼児1人分）

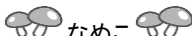
鶏もも肉	40g
塩・こしょう	適宜
さつま芋	50g
油	小さじ1/4
A	砂糖 小さじ1
	しょうゆ 小さじ1
	水 35ml
みりん	小さじ1/2

【作り方】

- ① さつま芋も皮を縞模様に剥き、一口大の乱切りにして水にさらす。
- ② 鶏肉も一口大に切り、かたくり粉をまぶす。
- ③ 鍋などに油をひき、中火で肉の両面の焼き色を付ける。
- ④ 水気を切ったさつま芋を入れたら、全体に油がまわるよう、さっと炒め合わせる。
- ⑤ Aを加えて落とし蓋をし、10分ほど煮る。
- ⑥ 落とし蓋をはずし、みりんを加えて6～7分ほど煮て汁気を飛ばす。（煮詰め加減は味をみて調整）



食べよう！いわき なめこ



つるりとした食感が特徴の「なめこ」。いわき市内では勿来地区で栽培されています。いわきのなめこは1つの培地から、2回なめこを収穫しており、1回目はのど越しが良く味噌汁など、2回目は大きくて味が濃く歯ごたえがあるため、てんぷらやホイル焼き等の料理におすすめ。

なめこのぬめりには、たんぱく質の吸収を助けたり、胃の粘膜を守る働き・血中のコレステロールを低下させる働きがあると言われています。