



10月 給食だより 献立表



令和7年度10月発行 第一吉備こども園

暑さが和らぎ「食欲の秋」「運動の秋」「読書の秋」がやってきました。給食も秋の食材がふんだんに使われています。さつまいも、かぼちゃ、れんこんなどの旬の野菜の他、鮭、さんま、さばなど秋に美味しい魚をしっかり食べて、栄養満点な身体づくりを目指しましょう。

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
15	水	牛乳 菓子	鶏肉の塩こうじ焼き 野菜のごまあえ のっぺい汁		牛乳 米粉のココア蒸しパン	589.3 (477.2)
16	木	牛乳 菓子	うま煮 キャベツの甘酢味 果物	菜 め し	牛乳 豆腐ドーナツ	610.9 (499.0)
17	金	牛乳 菓子	魚の竜田焼き 五目あえ えのき納豆		牛乳 スイートポテト	625.0 (496.3)
18	土	牛乳 菓子	ツナサンド 野菜スープ 果物		牛乳 菓子	503.8 (467.8)
20	月	牛乳 菓子	鶏肉の中華風照り焼き 果物 ひじきとちりめんの中華サラダ		牛乳 みたらしじゃが団子	605.6 (493.6)
7	火	牛乳 菓子	★お楽しみ会献立★ さつまいもごはん 鮭のもみじ焼き 彩野菜のおかかあえ すまし汁 フルーチェ		牛乳 菓子	586.3 (464.4)
21	火	牛乳 菓子	魚の塩焼き さつまいものみそ汁 切干大根のソース炒め		牛乳 きのこのピザトースト	639.8 (508.1)
22	水	牛乳 菓子	高野豆腐のオランダ煮 春雨とツナの和え物 果物		牛乳 梅の香おにぎり	652.7 (532.1)
23	木	牛乳 菓子	親子丼 青菜のおひたし 果物		牛乳 さつまいもケーキ	603.5 (492.7)
24	金	牛乳 菓子	鶏肉のごまみそ焼き 柿なます けんちん汁		牛乳 おはぎ	651.3 (526.8)
25	土	牛乳 菓子	いなかうどん もやしのごま塩あえ 果物		牛乳 菓子	495.4 (457.6)
27	月	牛乳 菓子	すきやき煮 手作りふりかけ 野菜とちりめんの酢の物		牛乳 ごまクリームサンド	590.0 (477.7)
31	火	牛乳 菓子	チキンカレーライス コールスローサラダ 果物		牛乳 (14日)小魚の甘辛 (31日)クッキー	632.3 (515.7)
28	火	牛乳 菓子	マーボー丼 華風和え 果物		牛乳 菓子	620.1 (505.4)
29	水	牛乳 バナナ	鶏肉と里芋の炒め煮 もやしのごまあえ 小魚三杯酢		牛乳 お麩のラスク	627.0 (497.8)
30	木	牛乳 菓子	コロッケ トマト ごまドレッシングサラダ		牛乳 菓子(鉄含む)	627.1 (507.4)



食欲の秋といえば「鮭」

ここでは鮭の美味しい食べ方をご紹介します。

○鮭のもみじ焼き○ (1人分)

鮭	40 g	～つくりかた～
にんじん	8 g	①にんじんをみじん切りにして、
マヨネーズ	6 g	すべての調味料と混ぜる。
みそ	1 g	②①を鮭の上のせて
みりん	1 g	オーブンで180℃ 12分焼く。

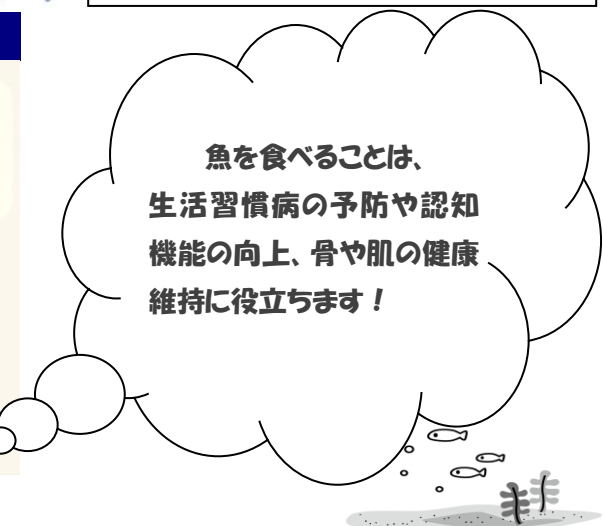


魚を食べると体にいいといわれる理由

良質な
タンパク質
筋肉や内臓の
健康を維持

DHA・EPA
脳の働きを
維持
血液をサラサラ

- 生活習慣病の予防
- 脳機能の維持・認知症予防
- 肌の健康、アンチエイジング
- うつ病予防



10月10日は「目の愛護デー」

魚を食べて目を大切にしよう！

DHAやEPAなどのオメガ3脂肪酸を豊富に含む青魚は、目の健康維持に役立つほか、生活習慣病の予防にも効果的です。特にサンマやサバは今が旬で取り入れやすいです。

