



10月 給食だより 献立表



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
1	木	牛乳菓子	鮭の塩焼き 切干大根のソース炒め かぼちゃのみそ汁	ごはん	牛乳 うの花のチーズチヂミ	599.8 (476.1)
15	木	牛乳菓子	★お楽しみ会献立★ 炊き込みごはん 鮭のもみじ焼き 彩野菜のおかかあえ かきたま汁 果物	ごはん	牛乳菓子	586.3 (464.4)
2 16	金	牛乳菓子	筑前煮 キャベツの甘酢煮 果物	ごはん	牛乳 ベジータケーキ	571.1 (465.1)
3 17	土	牛乳菓子	きつねうどん もやしのごま塩あえ 果物		牛乳菓子	515.3 (474.8)
5 19	月	牛乳菓子	鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ 豆乳スープ	ごはん	牛乳 ひじきおにぎり	612.1 (495.4)
6 20	火	牛乳菓子	鯖の竜田焼き 五目あえ おくら納豆	ごはん	牛乳 きのこのピザトースト	630.6 (500.7)
7 21	水	牛乳菓子	野菜コロッケ ごまドレッシングサラダ トマト	ごはん	牛乳 アイスクリーム	627.1 (507.4)
8 22	木	牛乳菓子	親子煮 青菜のおひたし 果物	ごはん	牛乳 おはぎ	627.7 (511.3)
9 23	金	牛乳菓子	鶏肉のごまみそ焼き 柿なます けんちん汁	ごはん	牛乳 米粉のココア蒸しパン	640.1 (517.8)
10 24	土	牛乳菓子	ナポリタンスパゲティ 焼きポテト 果物		牛乳菓子	505.3 (465.3)
26	月	牛乳菓子	すき焼き煮 野菜とわかめの酢の物	ごはん	牛乳 ジャムサンド	581.8 (471.2)
13 27	火	牛乳菓子	チキンハヤシライス コールスローサラダ 果物	ごはん	牛乳 小魚のり味 菓子	638.6 (520.7)
14	水	牛乳菓子	カレーうどん 焼きポテト 果物	ごはん	牛乳菓子	515.3 (474.8)
28	水	牛乳菓子	マーボー豆腐 華風あえ 果物	ごはん	牛乳 スイートポテト	606.6 (494.4)
29	木	牛乳菓子	鶏肉と里芋の炒め煮 もやしのごまあえ 小魚三杯酢	ごはん	牛乳菓子	589.3 (467.7)
30	金	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	菜めし	牛乳菓子	637.6 (521.4)
31	土	牛乳菓子	ツナサンド 野菜スープ 果物		牛乳菓子	527.8 (484.8)

令和8年10月発行 第一吉備こども園

実りの秋がやってきました。秋はさんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、楽しく食事をしていきましょう。



① ハロウィン

② クリスマス

③ バレンタインデー

答えはページ最後に記載!



誤嚥・窒息につながりやすい食品とは

普段食べているどのような食品でも、誤嚥や窒息の可能性があります。

特に、球形の食品は直径4.5cm以下、それ以外の形状の食品は、直径3.8cm以下のものが危険とされています。

また、臼歯が十分に生えそろっていないお子様は、食品を十分にすりつぶすことができない為、注意が必要です。食事中は目を離さないようにしましょう。

4.5 cm以下

3.8 cm以下



給食にも秋の味覚を使った献立がたくさん登場します。中でも子どもたちが大好きなスイートポテトの作り方をご紹介します☆

【スイートポテト (1人分)】

さつまいも 50g

砂糖 4g

牛乳 6g

卵 4g

バター 3g

黒ごま 少々

① さつまいもの皮をむき、柔らかくした後つぶしておく。

② つぶしたさつまいもと砂糖、牛乳をミキサーにかけなめらかにする。

③ 溶かしたバターと卵、②を加えよくかき混ぜる。

④ 型に流しこみ 180℃に予熱したオーブンで焼き色がつくまで焼く。

⑤ お好みで黒ごまをトッピングして完成です。

さつまいもには、食物繊維やビタミンCが多く含まれています。

★選び方のポイント★

- ① 皮の色が鮮やかで、ツヤがあるもの
- ② 黒ずみや傷、ひげ根が少ないもの
- ③ 丸みがあるもの

答え：①ハロウィン