



給食だより



10月の献立

令和6年度

実りの秋、そして食欲の秋です。新米や栗、さつま芋などおいしい季節になりました。子どもたちの食欲も増していきます。

ぬぐみを味わうことは、豊かな感性と味覚形成に役立つと言われます。秋の味覚を満喫しましょう。



好きなもの食べたいものを増やそう
～色々な食品と出会う～

子どもの好き嫌いに悩むことがあると思います。好き嫌いが起こるメカニズムには、味覚が関係しています。気をつけたいのは、無理強いをして食べさせたり、食べないからと食卓に出さなかつたりすることです。色々な食品に出会えるような食卓を用意して、一緒に食べる大人がおいしそうに何でも食べるようにしましょう。

今月のレシピ紹介



揚げ魚とさつま芋のベジタブル煮

【材料 4人分】

- ・白身魚 200g
- ・さつま芋 1本
- ・人参 1/4本
- ・グリーンピース 20g
- ・ホールコーン 30g
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・片栗粉 少々
- ・揚げ油 少々

①白身魚は一口大に切り片栗粉をまぶし油で揚げる。さつま芋は、1cm角切りにして中火で揚げる。

②人参は、1cmの角切りに切る。人参、グリーンピース、ホールコーンは茹でて水気をきる。

③砂糖、しょうゆを混ぜ合わせ揚げ魚、さつま芋、茹でた人参、グリーンピース、ホールコーンを加え混ぜあわせてできあがり。

日	曜	献立	3時のおやつ	未満児追加	離乳食	
1	火	ごはん 豆腐の落としあげ ごまじゃこ和え 麩のすまし汁	牛乳 柿 ビスケット	牛乳 コーンフレーク	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎ 豆腐の柔らかか煮 スープ	
2	水	パン 鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ コーンスープ	牛乳 グレープゼリー クラッカー	飲むヨーグルト	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
3	木	ごはん 大豆とひじきの炒り煮 三色ナムル なすの味噌汁	お茶 フルーツヨーグルト せんべい	牛乳 卵ボーロ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
4	金	ごはん ハンバーグ 添え野菜 オニオンスープ	牛乳 アップルケーキ	牛乳 チーズ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ	
5	土	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 しめじの味噌汁	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 ビスケット	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
7	月	ごはん 昆布煮 香味漬け 玉ねぎと南瓜の味噌汁	牛乳 お芋ちゃん	牛乳 バナナ	お粥 ささみのくず煮 人参 南瓜 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
8	火	ごはん 魚の塩焼き 白和え 豚汁	ココアミルク りんご せんべい	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
9	水	パン えび入りクリームシチュー サクサクサラダ	お茶 おにぎり	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
10	木	ごはん 揚げ魚とさつま芋のベジタブル煮 野菜のマヨネーズ和え かきたま汁	牛乳 梨 クラッカー	牛乳 せんべい	お粥 白身魚のくず煮 人参 さつま芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
11	金	ごはん 鶏肉の味噌焼き スパゲッティツナサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 チーズジャムサンド	牛乳 クッキー	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
12	土	ごはん きつねうどん キャベツの塩昆布和え みかん	牛乳 カステラ	牛乳 クラッカー	お粥 豆腐のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
14	月	スポーツの日				
15	火	ごはん 豆腐の落としあげ ごまじゃこ和え 麩のすまし汁	牛乳 柿 ビスケット	牛乳 コーンフレーク	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎ 豆腐の柔らかか煮 スープ	
16	水	パン 鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ コーンスープ	牛乳 グレープゼリー クラッカー	飲むヨーグルト	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
17	木	ごはん 大豆とひじきの炒り煮 三色ナムル なすの味噌汁	お茶 フルーツヨーグルト せんべい	牛乳 卵ボーロ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
18	金	ごはん ハンバーグ 添え野菜 オニオンスープ	牛乳 アップルケーキ	牛乳 チーズ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ	
19	土	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 しめじの味噌汁	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 ビスケット	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
21	月	ごはん 昆布煮 香味漬け 玉ねぎと南瓜の味噌汁	牛乳 お芋ちゃん	牛乳 バナナ	お粥 ささみのくず煮 人参 南瓜 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
22	火	ごはん 魚の塩焼き 白和え 豚汁	ココアミルク りんご せんべい	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
23	水	パン えび入りクリームシチュー サクサクサラダ	お茶 おにぎり	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
24	木	お弁当の日				お粥 豆腐のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
25	金	発表会				
26	土	ごはん きつねうどん キャベツの塩昆布和え みかん	牛乳 カステラ	牛乳 クラッカー	お粥 豆腐のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
28	月	ごはん 魚の照り焼き ごぼうサラダ キャベツの味噌汁	牛乳 ポテトもち	牛乳 せんべい	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ	
29	火	ごはん 豆腐の落としあげ ごまじゃこ和え 麩のすまし汁	ココアミルク 柿 ビスケット	牛乳 コーンフレーク	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎ 豆腐の柔らかか煮 スープ	
30	水	ごはん 鶏肉の味噌焼き スパゲッティツナサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 チーズジャムサンド	牛乳 クッキー	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
31	木	誕生会				お粥 ささみのくず煮 人参 さつま芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ



★ お誕生会メニュー ★

チキン南蛮 添え野菜 さつま芋のベジタブル煮
もみじご飯 きのこの味噌汁

3時のおやつ 牛乳 ハロウィンお菓子パーティー



※行事により献立が変更する場合があります。