

10月 食事だより

2026年 なかよしすみれ保育園

暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。朝晩の寒暖差が大きくなってきたので体調を崩さないように気を付けて下さい。10月の献立でも「運動会がんばってねおやつ」や「かぼちゃドーナツ」など行事に合わせた献立に旬の食材をたくさん使用しています。秋のおいしい味覚を味わって栄養を摂りましょう。

旬の食材 さつまいも

さつまいもは食物繊維が豊富で、腸内環境を良くする働きがあります。肥満、糖尿病などの予防にも役立つ栄養素としても知られています。皮にもたくさん栄養があり、皮を剥かずにそのまま食べるとより栄養価がアップします。

献立では「秋野菜のドライカレー」や「鬼まんじゅう」で登場します。

～もったいないばあさんからのお手紙～

今年度は「もったいない」をテーマに様々な取り組みをおこなっています。この考えは食べ物を残さないだけでなく、物を大切にすることや資源を無駄にしない事、と考える気持ちも「もったいない」の一つです。実は給食室から出る廃油は、加工されハンドソープへと再利用されています。10月はリサイクルなどについても食育とつなげて子どもたちに伝えていけたらと思っています。

☆今月の郷土料理 滋賀県の「じゅんじゅん」です。…牛肉や鶏肉、魚と共に旬の野菜を鍋で甘辛く煮込んだ郷土料理です。昔は琵琶湖で採れた魚やウナギを使っていました。煮る音が「じゅんじゅん」と聞こえたことからこの名前がついたと言われています。



				1(木)	2(金)誕生日会	3(土)
午前				お茶、せんべい等	お茶、せんべい等	お茶・せんべい等
昼食				ごはん 鶏の照り焼き 根菜のサラダ えのきのすまし汁	ハロウィンライス ちくわの青のりマヨ焼き 肉じゃが くだもの コンソメスープ 	チキンピラフ 具沢山スープ
午後				牛乳・黒糖ちんすこう	牛乳、かぼちゃドーナツ	お茶・お菓子
5(月)		6(火)	7(水)	8(木)	9(金)郷土料理の日	10(土)
午前	お茶、せんべい等	お茶、せんべい等	お茶、せんべい等	お茶、せんべい等	お茶、せんべい等	お茶・せんべい等
昼食	味噌風味のあったか種 高野豆腐の野菜あん	ごはん 鱈の幽庵焼き 五目煮豆 さつま芋の甘煮 なめこのみそ汁	米粉パン・ジャム ミートローフ マカロニサラダ ほうれんそうのスープ	ごはん 鶏のステーキソース焼き ビーフンソテー もずくのすまし汁	ごはん じゅんじゅん(滋賀県) もやしの和え物 中華スープ 	肉みそ混ぜごはん けんちん汁
午後	牛乳・ココアようかん	牛乳・くだもの・お菓子	お茶・わかめおにぎり	牛乳・鬼まんじゅう	牛乳・焼きそば	お茶・お菓子
12(月)		13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
午前	スポーツの日	お茶、せんべい等	お茶、せんべい等	お茶、せんべい等	お茶、せんべい等	お茶・せんべい等
昼食		ごはん ちくわの青のりマヨ焼き 肉じゃが コンソメスープ	秋野菜ドライカレー ツナキャベツサラダ	ごはん 鮭のコンクリューム焼き ごぼうサラダ あおさのすまし汁	ごはん 松風焼き さつまいものツナ煮 みそ汁	チキンピラフ 具沢山スープ
午後		牛乳・カップゼリー・お菓子	お茶、きつねおにぎり	牛乳・ポテトフライ	牛乳・かぼちゃドーナツ	お茶・お菓子
19(月)		20(火)	21(水)	22(木)	23日(金)	24(土)
午前	お茶、せんべい等	お茶、せんべい等	お茶、せんべい等	お茶、せんべい等	お茶、せんべい等	運動会
昼食	味噌風味のあったか種 高野豆腐の野菜あん	牛丼 かぼちゃのサラダ	ごはん 鶏のステーキソース焼き ビーフンソテー もずくのすまし汁	ごはん 鱈の幽庵焼き 五目煮豆 さつま芋の甘煮 なめこのみそ汁	ごはん じゅんじゅん(滋賀県) もやしの和え物 中華スープ 	
午後	牛乳・ココアようかん	牛乳・くだもの・お菓子	お茶・若布おにぎり	牛乳・鬼まんじゅう	牛乳・運動会がんばってねおやつ	
26(月)		27(火)	28(水)3歳ふりかけクッキング	29(木)	30(金)	31(土)
午前	お茶、せんべい等	お茶、せんべい等	お茶、せんべい等	お茶、せんべい等	お茶、せんべい等	お茶・せんべい等
昼食	ぼっかけ風細めん 厚揚げの中華あん	ごはん 鮭のコンクリューム焼き ごぼうサラダ ブロッコリー あおさのすまし汁	ごはん 松風焼き さつまいものツナ煮 みそ汁	ごはん 鶏の照り焼き 根菜のサラダ えのきのすまし汁	秋野菜ドライカレー ツナキャベツサラダ	肉みそ混ぜごはん けんちん汁
午後	牛乳・ボン菓子おこし	牛乳・カップゼリー・お菓子	お茶、きつねおにぎり	牛乳・黒糖ちんすこう	牛乳・ポテトフライ	お茶・お菓子

※0歳児クラス～2歳児クラスは午前おやつとしてほうじ茶・せんべい等を使用しています。

※ジャムは2～5歳児に提供しています。

※くだものは旬の物を提供しています。

※完了食1cmサイズ、普通練習食1.5cm程度に刻んで提供しています。



今月のもったいないばあさんは食事だよりにお手紙を掲載しています。