



10月の給食こんだて

日	曜日	給食献立	おやつ
1	水	卵の野山焼き じゃこサラダ 粉ふき芋 オレンジ	トーステッド チーズスティック
2	木	れんこんドライカレー 大根の酢の物 バナナ	さつま芋と りんごのケーキ
3	金	エビフライ 茹キャベツ ひじきの煮付 オレンジ	フルーツポンチ
4	土	五目煮 小松菜の浸し バナナ	ホイルケーキ
5	日		
6	月	魚のきのこソースかけ 茹ブロッコリー 大根ときゅうりの和風サラダ オレンジ	チーズケーキ
7	火	焼きそば かえりの佃煮 バナナ	オレンジババロア
8	水	肉じゃが キャベツの即席漬け オレンジ	バナナトースト
9	木	鶏肉の塩焼き マカロニサラダ 粉ふき芋 バナナ	いなり寿司
10	金	魚の味噌マヨ焼き 和風サラダ かぼちゃの甘煮 オレンジ	小松菜の蒸しパン
11	土	炒め豆腐 バイクドポテト バナナ	乳酸菌入り寒天
12	日		
13	月		
14	火	和風ハンバーグ ごま酢和え 人参の甘煮 オレンジ	メロンパントースト
15	水	ホワイトシチュー ブロッコリーの浸し バナナ	お好み焼き風ボール
16	木	豚肉のソース煮 野菜ソテー バイクドかぼちゃ オレンジ	お麩のラスク
17	金	さばのケチャップがらめ 小松菜とひじきの和え物 粉ふき芋 バナナ	黒ごまきな粉 クッキー
18	土	八宝菜 バイクドおさつ オレンジ	おかかおにぎり
19	日		
20	月	ムニエル ほうれん草のソテー かぼちゃサラダ バナナ	しょうゆ焼きそば
21	火	親子うどん かえりの佃煮 オレンジ	レアヨーグルト ケーキ
22	水	しいたけのがんもどき 切干大根の酢の物 さつま芋の煮付 バナナ	五平もち
23	木	鶏肉のカレー焼き 白菜とほうれん草のごま和え れんこんのおかか煮 オレンジ	キャロットケーキ
24	金	焼魚 きんぴら 短冊サラダ バナナ	パルミエ
25	土	けんちん汁 納豆の磯和え オレンジ	小松菜とチーズの クラッカー
26	日		
27	月	肉団子スープ 中華和え バナナ	簡単吹き寄せおこわ
28	火	魚の照焼き ほうれん草と春雨のサラダ かぼちゃの甘煮 みかん	☆さつま芋のおやつ☆
29	水	コーンクリームスパゲティ 茹ブロッコリー バナナ	じゃこトースト
30	木	♡お楽しみ♡	♡お楽しみ♡
31	金	魚の酢豚風 さつま芋の甘煮 ナムル バナナ	牛乳寒

※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。果物、おやつを変更する事があります。



おすすめ レシピ

2025(令和7)年10月
たじりこども園
栄養士 峯 〇

『じゃこサラダ』

〈材料（4人分）〉

- ・しらす干し 24g
- ・キャベツ 100g
- ・きゅうり 120g
- ・人参 60g
- ・砂糖 小さじ3
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酢 小さじ3
- ・ごま油 1.8g

①しらす干しは、湯通ししておく。

②人参、きゅうり、キャベツはせん切りにする。

③人参、キャベツは茹でて冷まし、きゅうりは分量外の塩でもむ。それぞれ水気をきっておく。

④砂糖、しょうゆ、酢、ごま油を合わせて、①と③を和える。



* 目の愛護デー *

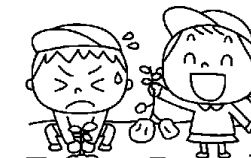
数字の10を横にすると、目とまゆ毛に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。ゲームやテレビは時間を決め、途中で休憩をしましょう。遠くに視線を移して景色を眺めたり、目を休める為にも睡眠をしっかりとったり、目によいとされる食べ物も積極的に食べて、目を大切にしましょう。



～目によい食べ物～

- ・人参やほうれん草、かぼちゃ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜
- ・卵や鮭(サケ)
- ・ブルーベリーなどの果物

◎ 旬の食材 ◎ 「さつま芋」



蒸したり、焼いたりしてもおいしい「さつま芋」には、腸内環境を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。より多くの食物繊維をとるには、皮付きで食べるのがおすすめです。きれいに见えますが泥汚れがついていることがあるので、皮付きで食べる時にはしっかり水洗いをしてから調理しましょう。らいおん組、きりん組のみんながおいもほりで収穫してきてくれるさつま芋は、給食や手作りおやつにもつかわせてもらう予定です。