2026年10月 献　立　表

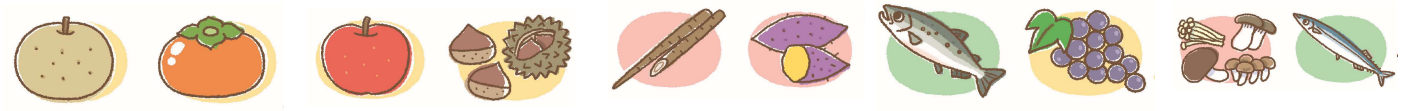
認定こども園小谷村保育園

日／曜	献立名	おやつ	材料名（昼食・3時おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	栄養価
1日（木） 16日（金）	かぼちゃグラタン 切り干し大根のサラダ わかめスープ	牛乳 フルーツゼリー ビスケット	ごはん、小麦粉、砂糖	牛乳、ピザ用チーズ、ウインナー、バター、ツナ水煮缶、すりごま	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、みかん缶、パイン缶、にんじん、こまつな、かんてん、切り干しだいこん、カットわかめ	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 700 kcal たんぱく質 20.0 g 脂　質 22.4 g カルシウム 390 mg 塩分 2.2 g
2日（金）	白身魚のごまみそ焼き ビーフン入り野菜炒め みそ汁	ミルクココア バナナ	ごはん、ビーフン、砂糖、ごま油	牛乳、しいら、生揚げ、豚肉、米みそ、白みそ、すりごま、ごま	バナナ、だいこん、キャベツ、ピーマン、にんじん、カットわかめ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、オイスターソース、白こしょう	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.2 g 脂　質 15.6 g カルシウム 291 mg 塩分 2.0 g
5日 19日（月）	大豆のかき揚げ もやしとパプリカのサラダ すまし汁 ★カミカミ献立★よく噛んで食べましょう	牛乳 マシュマロコーンフレーク つくし組：たまごボーロ	ごはん、コーンフレーク、てんぷら粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、蒸し大豆、バター	もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、コーン、えのきたけ、ひじき	しょうゆ、酢、酒、しょうゆ、食塩、おろししょうが	エネルギー 644 kcal たんぱく質 19.2 g 脂　質 20.8 g カルシウム 253 mg 塩分 2.3 g
6日（火） 26日（月）	鶏のみぞれ煮 ひじきとれんこんのマヨサラダ 青菜と豆腐のみそ汁	牛乳 りんご/かき おせんべい	ごはん、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、白みそ、ツナ油漬缶、ごま	りんご、だいこん、キャベツ、れんこん、こまつな、にんじん、きゅうり、ひじき、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.4 g 脂　質 15.9 g カルシウム 254 mg 塩分 2.1 g
7日 21日（水）	ポークカレー 小谷漬け コールスローサラダ ★ゆり組★カレーパーティー	麦茶 豆乳プリン クラッカー	ごはん、じゃがいも、砂糖、メープルシロップ、油	豆乳、牛乳、ヨーグルト、豚肉、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、りんご、みかん缶、なす（塩漬け）、きゅうり（しょうゆ漬）、干しぶどう、粉かんてん、にんにく	カレールウ、酢、ケチャップ、食塩、こしょう	エネルギー 684 kcal たんぱく質 18.6 g 脂　質 18.9 g カルシウム 218 mg 塩分 2.6 g
8日 29日（木）	トマトのチーズオムレツ バンバンジー はんぺんスープ	牛乳 ケーキビスケット	ごはん、ごま油、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、卵、チーズ、鶏さき身、ホイップクリーム、はんぺん、米みそ、ごま	きゅうり、たまねぎ、大豆もやし、トマト、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー 721 kcal たんぱく質 23.2 g 脂　質 27.4 g カルシウム 460 mg 塩分 2.3 g
9日 23日（金）	赤魚の和風ムニエル しらたきの和風サラダ 豆腐とトマトの中華スープ	はちみつバナナヨーグルト ビスコ	ごはん、しらたき、はちみつ、小麦粉、ごま油	ヨーグルト、あかうお、バター	もやし、バナナ、にんじん、トマト、しいたけ、きゅうり	しょうゆ、中華スープ、みりん、白こしょう、食塩、こしょう	エネルギー 403 kcal たんぱく質 16.1 g 脂　質 6.0 g カルシウム 90 mg 塩分 0.6 g
13日 27日（火）	豆腐ステーキのミートあんかけ チョレギサラダ みそ汁	牛乳 きな粉かぼちゃ	ごはん、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、きな粉、凍り豆腐、ごま、みそ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、グリンピース、焼きのり	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、こしょう	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.1 g 脂　質 15.0 g カルシウム 284 mg 塩分 1.7 g
14日 28日（水）	肉じゃがのカレー煮 じゃこの佃煮 ほうれん草のごまあえ	牛乳 ツナとコーンの蒸しパン	ごはん、じゃがいも、ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、マヨネーズ、油、なたね油	牛乳、豚肉、調製豆乳、しらす干し、ツナ水煮缶、すりごま、ごま	たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、はくさい、グリンピース、コーン	しょうゆ、みりん、カレー粉	エネルギー 607 kcal たんぱく質 21.1 g 脂　質 17.0 g カルシウム 290 mg 塩分 2.0 g
15日（木）	※15日…遠足/15日は給食職員が研修会参加のため、お弁当のご協力をお願いします。午後おやつは保育園で提供します。						

日／曜	献立名	おやつ	材料名（昼食・3時おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	栄養価
30日（金）	あんかけ焼そば ブロッコリーときのこのサラダ 麦茶 ★麺メニュー★ごはんはいりません	牛乳 さわやかレモンラスク	焼きそばめん、食パン、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、バター 	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、レタス、しめじ、えのきたけ、たけのこ、ピーマン、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、こしょう	エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.0 g カルシウム 225 mg 塩分 2.5 g
20日（火）	まいたけごはん さばの塩焼き モロッコインゲンの味噌マヨ和え すまし汁 ★食育の日★ごはんはいりません	牛乳 さつまいもの塩バター	さつまいも、米、砂糖、ごま油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、鶏むね肉、無塩バター	にんじん、まいたけ、ごぼう、しいたけ	しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.8 g カルシウム 231 mg 塩分 2.5 g
22日（木）	ポテトコロッケ ボイルきゃべつ トマト 野菜スープ ★誕生会★お誕生日おめでとう	牛乳 マロンケーキ	ごはん、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉	牛乳、くりの甘露煮、豚ひき肉、ホイップクリーム、卵	たまねぎ、トマト、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、グリンピース	食塩、コンソメ、こしょう 	エネルギー 740 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 21.0 g カルシウム 230 mg 塩分 1.5 g

秋に旬を迎える食べもの

今では、どの食材でもスーパーなどで必要な時にすぐ手に入るようになっていますが、本来食べ物には、一年のうちに一番栄養を蓄えて、一番おいしい時期になる【旬】があります。秋は【実りの秋】と言うように、旬を迎える食材がとても多いです。今月の給食でも秋に旬を迎える食べ物をたくさん取り入れていきます。みんなでおいしくいただきましょう。



梨、柿、りんご、栗、ごぼう、さつまいも、鮭、ぶどう、きのこ類、さんま…など

マナーは「見せる」が効果的！

一人で食べられるようになってくると、今度は食事のマナーが気になるもの。でも、食卓では、楽しい雰囲気が大切です。子どもは、強い口調で叱られると、言われたことよりも、「嫌だった」という雰囲気が記憶に残り、食事が「嫌な時間」になってしまいます。

●食卓では注意はNG　●実際に手本を見せて　●プラスの言葉で理由を伝えて

【食事の挨拶】

「いただきますを みんなでしようか」



「おいしかったね。ごちそうさましようね」

【食事の姿勢】

「背中がまっすぐだと、かっこいいな」



「食べ物が詰まらないように、姿勢はピンとしよう」

【食具の使い方】

「お父（母）さんの持ち方を見てみて」



「こう持つと、食べやすいよ」

【飽きてきたら】

「こっちもおいしそうだよ」　「温かいうちに食べるとおいしいよ」



「もう、ごちそうさましようか」