

令和8年度

10 月 分 給 食 献 立 表



総社保育園

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 木	ジャージャーめん 根菜の煮物 梨	牛乳 スティックパン	お茶 鶏ごぼうおにぎり
2 金	麦ご飯 茄子と玉ねぎのみそ汁 豆腐入り松風焼き 切り干し大根のごまマヨサラダ	牛乳 クラッカー	牛乳 どら焼き
3 土	運 動 会		

5 月	梅ご飯 大根と油揚げのみそ汁 鶏肉のオニオンソース和え ポテト卵サラダ	牛乳 ボーロ	牛乳 デコドーナツ
6 火	けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮 パナナ	牛乳 せんべい	カルピス りんごケーキ
7 水	バターロール ミルク かぼちゃスープ ひじき入りハンバーグ スパゲティー和風サラダ	フルーツ牛乳 小魚	お茶 甘辛団子（ポテトやき）
8 木	麦ご飯 さつま芋とさつま揚げのみそ汁 サバのおろし煮 セロリと牛肉サラダ	牛乳 ウエハース	牛乳 ヨーグルトケーキ
9 金	秋色ご飯 手まり麩のすまし汁 肉団子のケチャップ煮 きのこの温野菜和え ミニゼリー	牛乳 ビスケット	牛乳 さつま芋モンブラン
10 土	おまつり （焼きそば・巻きずし・いなり寿司・サンドイッチ） ジュースいろいろ	りんごジュース	せんべい

12 月	ス ポ ー ツ の 日		
13 火	カレーライス きゃべつ・レーズンサラダ りんご	牛乳 クラッカー	牛乳 フラワーカップ
14 水	麦ご飯 芋煮風みそ汁 チーズサンドフライ 茄子の甘酢炒め	牛乳 バナナ	牛乳 黒糖まんじゅう
15 木	ミートスパゲティー？ クリームスパゲティー？ はんぺんのふわふわ揚げ フルーツサラダ	りんごジュース せんべい	カルピス カレーパン
16 金	さつま芋ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 鮭のホイル焼き 切り干し大根の煮物	牛乳 ビスケット	お茶 お好み焼き
17 土	スタミナ丼 フルーツヨーグルト	オレンジジュース	せんべい

19 月	麦ご飯 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 チキン南蛮 茄子とピーマンの炒め煮	牛乳 ボーロ	牛乳 レモンケーキ
20 火	キンバ風ご飯 コーンわかめスープ サワラのチーズ風味 大根の五色なます	フルーツ牛乳 昆布	牛乳 肉まん
21 水	八宝菜風ラーメン 肉じゃが 梨	牛乳 スティックパン	お茶 おはぎ
22 木	麦ご飯 なめこと大根のみそ汁 おさつミートローフ ほうれん草とハムサラダ	牛乳 せんべい	お茶 ポテトたい焼き風
23 金	麦ご飯 白菜と肉団子スープ 鮭のみそ焼き レンコンとさつま芋の甘酢炒め	牛乳 ウエハース	牛乳 芋かりんとう
24 土	ちくわソースチャーハン わかめスープ パナナ	ぶどうジュース	せんべい

26 月	夕焼けご飯 豚汁 メルルーサの梅天ぷら 白菜とちくわの卵とじ	牛乳 ビスケット	牛乳 いもあんギョウザ
27 火	コッペパン 牛乳 ワンタンスープ さつま芋スコップコロケ風 ツナサラダ	フルーツ牛乳 小魚	お茶 鮭おにぎり
28 水	お 弁 当 の 日	ヤクルト	ミニあんぱん
29 木	麦ご飯 茶碗蒸し サバのみそ煮 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 クラッカー	フルーツ牛乳 クッキー
30 金	アマランサスご飯 豆乳みそスープ 春巻き ブロッコリー卵サラダ	牛乳 バナナ	牛乳 アップルパイ
31 土	肉みそスパゲティー フルーツサラダ	りんごジュース	せんべい



令和8年度

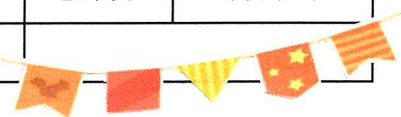
10 月 分 給 食 献 立 表

(離乳食)



総社保育園

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 木	鶏そぼろ煮込みうどん じゃが芋と白身魚煮 おろしりんご	せんべい	カボチャ人参がゆ
2 金	胡瓜・人参・じゃが芋がゆ 茄子と玉ねぎのみそ汁 豆腐入り松風焼き	ビスケット	ホットケーキ
3 土	運 動 会		



5 月	かぼちゃ・人参・胡瓜・白身魚がゆ 大根と人参のみそ汁 ミートボールとじゃが芋煮	ビスケット	豆腐ドーナツ
6 火	けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮 パナナ	せんべい	りんごケーキ
7 水	スティック食パン かぼちゃスープ ハンバーグのトマト煮 スパゲッティーサラダ	パナナ	ポテト焼き
8 木	人参・鶏ミンチ・かぼちゃ・胡瓜がゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 白身魚のおろし煮	せんべい	ヨーグルトケーキ
9 金	じゃがいも・人参・玉ねぎがゆ 白身魚そぼろ汁 肉団子のケチャップ煮 パナナ	ビスケット	かぼちゃ蒸しパン
10 土	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・じゃが芋がゆ パナナ	せんべい	せんべい

12 月	ス ポ ー ツ の 日		
13 火	きやべつ・玉ねぎ・人参・白身魚がゆ 肉じゃが風 おろしりんご	せんべい	パナナヨーグルト
14 水	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・鶏ミンチがゆ じゃが芋と茄子のみそ汁 白身魚のオレンジ煮	パナナ	蒸しまんじゅう
15 木	スープスパゲッティー ササミとキャベツのグリーン和え フルーツサラダ	せんべい	ジャムサンド
16 金	じゃがいも・人参・玉ねぎ・ほうれん草がゆ 豆腐みそ汁 鮭の野菜あんかけ	ビスケット	キャベツおやき
17 土	鶏ミンチ・かぼちゃ・じゃがいも・人参・玉ねぎがゆ フルーツヨーグルト	せんべい	せんべい



19 月	白身魚・人参・じゃが芋がゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ササミと茄子のとりみ煮	ビスケット	オレンジホットケーキ
20 火	胡瓜・人参・かぼちゃがゆ 豆腐スープ サワラのみそ煮 大根と人参そぼろ煮	せんべい	人参蒸しパン
21 水	煮込みうどん 肉じゃが風 おろしりんご	パナナ	鮭・いもがゆ
22 木	かぼちゃ・人参・白身魚がゆ 大根とほうれん草みそ汁 野菜入りミートローフ	せんべい	ポテトみたらし
23 金	じゃがいも・人参・玉ねぎがゆ 白菜と肉団子スープ 鮭のみそ煮 人参りんご	ビスケット	芋かりんとう風
24 土	鶏ミンチ・かぼちゃ・人参・じゃが芋がゆ パナナ	ビスケット	せんべい

26 月	人参・じゃが芋・ほうれん草がゆ 大根そぼろ汁 白身魚と白菜とろみ煮	ビスケット	いもあん団子
27 火	スティック食パン ワンタンスープ スコップコロケ風 マカロニサラダ	せんべい	煮込みうどん
28 水	お 弁 当 の 日	せんべい	せんべい
29 木	かぼちゃ・人参・じゃが芋・ほうれん草がゆ 豆腐みそ汁 白身魚の人参おろし煮	ビスケット	グリーン蒸しパン
30 金	ブロッコリー・人参・じゃが芋がゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ミートボールケチャップ煮	パナナ	りんご芋煮
31 土	肉みそスープスパゲッティー フルーツサラダ	せんべい	せんべい



給食だより

令和8年度 10月



いただきます

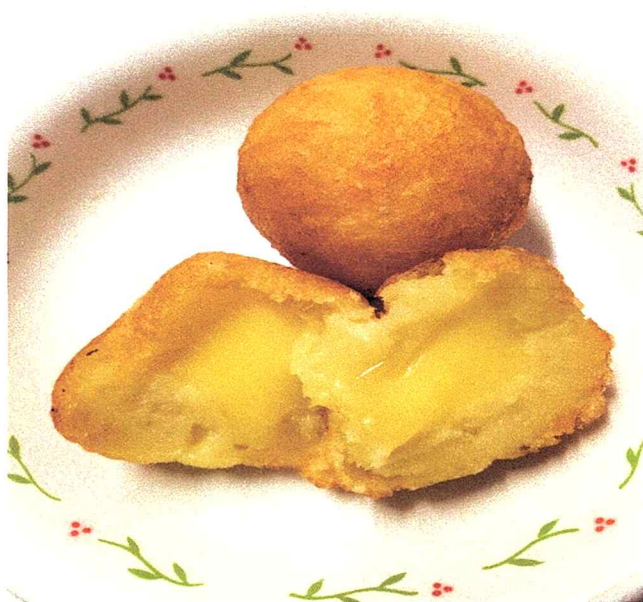
ごちそうさま



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



さつま芋チーズボール



《 材 料 》 10個分

さつま芋
砂糖
もち粉
プロセスチーズ
油

150g
大さじ1
25g
10個分

(作 り 方)

- ①さつま芋を柔らかくし(レンジOK)、裏ごしする。
- ②①、砂糖、もち粉を耳たぶ程度の硬さになるまで混ぜ合わせる。生地が硬い場合は水を10～20ml加えて調整する。
- ③②にチーズを入れて丸め、熱した油でカリッとすまで1～2分揚げ油を切ったら、完成！

* プロセスチーズは、キャンデーチーズ、さけるチーズ、ベビーチーズなどがあります。

旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

目に良い食べ物は?



10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！ 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- **ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- **ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- **ビタミンC** 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

