令和8年度

こんだてひょう

今月の食育目標：旬の食材を知ろう

日	曜	献立	材料	おやつ	材料
1	木	ご飯	米･強化米	牛乳	普通牛乳
		ウインナーの卵とじ	ｳｲﾝﾅｰ･卵･人参･ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ･塩･ｺｼｮｳ･醤油	水ようかん	こしあん･寒天
		もずく納豆	納豆･もずく酢･醤油		三温糖
		さつま芋の煮物	さつま芋･三温糖･塩		
		みそ汁	なす･葱･鰹節･昆布･みそ		
2	金	ご飯	米･強化米	牛乳	普通牛乳
		豆腐チャンプルー	豆腐･豚肉･にら･もやし･卵･中華だし･ごま油･醤油	きな粉パン	食ﾊﾟﾝ･きな粉･ﾊﾞﾀｰ
		青菜としらすの和え物	小松菜･しらす･かまぼこ･えのき･醤油･三温糖･だし		三温糖
		すまし汁	麸･玉葱･わかめ･鰹節･昆布･醤油･塩		
		フルーツ	グレープフルーツ		
3	土	チャーハン	米･強化米･ｳｲﾝﾅｰ･玉葱･ﾋﾟｰﾏﾝ･卵･塩･ｺｼｮｳ･醤油	牛乳	普通牛乳
		人参のサラダ	人参･きゅうり･ｺｰﾝ･ﾂﾅ･醤油･酢･三温糖･油	畑のクラッカー	
		スープ	しめじ･葱･中華だし･醤油･塩		
		デザート	ゼリー		
5	月	ご飯	米･強化米	牛乳	普通牛乳
		いかと南瓜の炒め煮	いか･南瓜･大根･葱･糸こんにゃく･ﾆﾝﾆｸ･ごま油･醤油･三温糖	シュガーパイ	ﾊﾟｲｼｰﾄ･三温糖
		大豆の煮物	大豆･ひじき･人参･油揚げ･三温糖･醤油･だし		
		白菜の和え物	白菜･ちくわ･豆苗･醤油･三温糖･だし		
		みそ汁	玉葱･なめこ･鰹節･昆布･みそ		
6	火	ロールパン	ロールパン	牛乳	普通牛乳
		煮込みハンバーグ	合挽肉･玉葱･卵･ﾊﾟﾝ粉･牛乳･ｹﾁｬｯﾌﾟ･ｿｰｽ･三温糖･塩･ｺｼｮｳ	スライスチーズ	ﾁｰｽﾞ
		大根と水菜のサラダ	大根･水菜･きゅうり･ﾊﾟﾌﾟﾘｶ･酢･油･塩	ねじりん棒	
		じゃが芋のソテー	じゃが芋･ﾊﾟｾﾘ･塩･ｺｼｮｳ		
		スープ	ｷｬﾍﾞﾂ･人参･ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ･ｺﾝｿﾒ･塩･ｺｼｮｳ･醤油		
7	水	ご飯	米･強化米	牛乳	普通牛乳
		鯖の煮付け	鯖･生姜･醤油･三温糖	ぶどうゼリー	ぶどうｼﾞｭｰｽ
		蓮根のきんぴら	蓮根･人参･ｲﾝｹﾞﾝ･糸こんにゃく･ごま･醤油･三温糖		三温糖･寒天
		スタミナ納豆	納豆･豚挽肉･にら･葱･生姜･ﾆﾝﾆｸ･三温糖･醤油･ごま油		もも缶
		みそ汁	南瓜･切干大根･鰹節･昆布･みそ		
8	木	焼きそば	中華麺･豚肉･ｷｬﾍﾞﾂ･人参･玉葱･もやし･青のり･ｿｰｽ･塩	牛乳	普通牛乳
		厚揚げの和え物	厚揚げ･きゅうり･ﾊﾟﾌﾟﾘｶ･ｺｰﾝ･酢･ごま油･塩･醤油	おにぎり	米･強化米･しらす
		みそ汁	しめじ･小松菜･鰹節･昆布･みそ		わかめ･ごま･塩
		フルーツ	オレンジ		
9	金	☆お誕生日会メニュー☆			
		牛肉寿司	米･強化米･牛肉･ごぼう･絹さや･ごま･昆布･醤油･酢･塩･三温糖	牛乳	普通牛乳
		きゅうりの和え物	きゅうり･もやし･人参･油揚げ･だし･醤油･三温糖	りんごのケーキ	小麦粉･塩･重曹･卵･油
		そうめん汁	そうめん･大根･えのき･葱･鰹節･昆布･醤油･塩		ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ･りんご
		フルーツ	バナナ		三温糖･生ｸﾘｰﾑ･さつま芋
10	土	五目うどん	うどん･豚肉･人参･白菜･わかめ･かまぼこ･葱･椎茸 鰹節･昆布･醤油･みりん	牛乳	普通牛乳
		ブロッコリーのサラダ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ･ﾊﾟﾌﾟﾘｶ･ｺｰﾝ･酢･塩･油	畑のスナック	
		フルーツ	もも缶		
13	火	ご飯	米･強化米	牛乳	普通牛乳
		厚蒸し卵	卵･ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ･葱･醤油･三温糖	焼き芋	さつま芋
		大豆のトマト煮	大豆･牛挽肉･玉葱･ﾆﾝﾆｸ･ﾄﾏﾄ缶･小麦粉･ｹﾁｬｯﾌﾟ･塩･ｺｼｮｳ		
		ひじきの炒め物	ひじき･ちくわ･ﾋﾟｰﾏﾝ･ﾊﾟﾌﾟﾘｶ･醤油･三温糖･ごま油		
		みそ汁	なめこ･切干大根･わかめ･鰹節･昆布･みそ		
14	水	ご飯	米･強化米	牛乳	普通牛乳
		酢豚	豚肉･玉葱･椎茸･ﾋﾟｰﾏﾝ･筍･酢･醤油･三温糖･ｹﾁｬｯﾌﾟ だし･片栗粉	★リューブリトルテ	人参･小麦粉･ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ･卵
		中華サラダ	卵･きゅうり･もやし･ﾊﾟﾌﾟﾘｶ･醤油･三温糖･ごま油		ﾚﾓﾝ･油
		みそ汁	南瓜･わかめ･厚揚げ･鰹節･昆布･みそ		
		フルーツ	バナナ		
15	木	栗ご飯	米･もち米･強化米･栗･塩･酒･昆布	牛乳	普通牛乳
		鮭の塩焼き	鮭･塩	クッキー	小麦粉･三温糖･ﾊﾞﾀｰ･塩
		春雨の酢の物	春雨･きゅうり･人参･ほうれん草･ちくわ･ごま･酢･醤油･三温糖		
		みそ汁	えのき･葱･蓮根･鰹節･昆布･みそ		
		フルーツ	柿		
16	金	ご飯	米･強化米	牛乳	普通牛乳
		◆チキンチキンごぼう	鶏肉･ごぼう･玉葱･人参･片栗粉･醤油･三温糖	カル鉄スティック	
		ビーフンの和え物	ﾋﾞｰﾌﾝ･ﾂﾅ･ﾊﾟﾌﾟﾘｶ･ｺｰﾝ･酢･塩･油		
		大根の煮物	大根･油揚げ･葱･醤油･三温糖･だし		
		すまし汁	小松菜･えのき･鰹節･昆布･醤油･塩		

日	曜	献立	材料	おやつ	材料
17	土	運 動 会			
19	月	ご飯	米･強化米	牛乳	普通牛乳
		鰆の竜田焼き	鰆･生姜･醤油･みりん･片栗粉	ごまスティック	小麦粉･強力粉
		そうめんチャンプルー	そうめん･豚挽肉･ﾊﾟﾌﾟﾘｶ･もやし･ﾆﾗ･ごま油･醤油･塩･ｺｼｮｳ		三温糖･ﾊﾞﾀｰ･黒ごま
		◆けんちょう	大根･人参･ｲﾝｹﾞﾝ･豆腐･だし･醤油･三温糖		ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄ
		すまし汁	白菜･わかめ･昆布･鰹節･醤油･塩		
20	火	クロワッサン	クロワッサン	お茶	ほうじ茶
		マーマレードチキン	鶏肉･さつま芋･ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ･醤油･三温糖･片栗粉	五平餅	米･強化米･みそ
		フレンチサラダ	ｷｬﾍﾞﾂ･きゅうり･人参･ｾﾛﾘ･ｺｰﾝ･酢･油･塩		三温糖･ごま
		ミルクスープ	ﾍﾞｰｺﾝ･ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ･玉葱･しめじ･ﾊﾟｾﾘ･ｽｷﾑﾐﾙｸ･牛乳･ｺﾝｿﾒ･塩･ｺｼｮｳ		
		フルーツ	柿		
21	水	ご飯	米･強化米	牛乳	普通牛乳
		卵焼き	卵･玉葱･鶏挽肉･ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ･だし･醤油･三温糖	バナナ	ﾊﾞﾅﾅ
		きゅうりの昆布和え	きゅうり･大根･わかめ･塩昆布･醤油		
		南瓜の煮物	南瓜･醤油･三温糖		
		みそ汁	厚揚げ･なめこ･葱･鰹節･昆布･みそ		
22	木	きのこご飯	米･強化米･しめじ･椎茸･えのき･油揚げ･三つ葉･昆布･醤油･酒	牛乳	普通牛乳
		黒鯛の洋風焼き	黒鯛･ﾊﾟﾌﾟﾘｶ･ｺｰﾝ･ｹﾁｬｯﾌﾟ･ﾏﾖﾈｰｽﾞ･塩･ｺｼｮｳ	ポンデケージョ	小麦粉･白玉粉
		さつま芋のバターソテー	さつま芋･ｴﾘﾝｷﾞ･ｷｬﾍﾞﾂ･ﾊﾞﾀｰ･塩･醤油		牛乳･三温糖
		すまし汁	ほうれん草･切干大根･鰹節･昆布･醤油･塩		ﾋﾟｻﾞ用ﾁｰｽﾞ
		フルーツ	オレンジ		ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ
23	金	ご飯	米･強化米	牛乳	普通牛乳
		治部煮	鶏肉･筍･人参･ほうれん草･だし･醤油･三温糖･片栗粉	スコーン	小麦粉･卵･ﾊﾞﾀｰ
		ビーフンの和え物	ﾋﾞｰﾌﾝ･ﾊﾟﾌﾟﾘｶ･卵･椎茸･酢･塩･ごま油		ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ
		さつま芋の天ぷら	さつま芋･小麦粉･ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ･塩		三温糖･牛乳･干しぶどう
		みそ汁	豆腐･しめじ･葱･鰹節･昆布･みそ		
24	土	牛肉のみそ丼	米･強化米･牛肉･玉葱･人参･ﾁﾝｹﾞﾝ菜･ﾊﾟﾌﾟﾘｶ･みそ 醤油･三温糖･酒	牛乳	普通牛乳
		春雨サラダ	春雨･きゅうり･もやし･酢･醤油･三温糖･ごま油	ミレービスケット	
		スープ	じゃが芋･ｺｰﾝ･中華だし･醤油･塩		
		フルーツ	バナナ		
26	月	ご飯	米･強化米	牛乳	普通牛乳
		鰆の幽庵焼き	鰆･ゆず･醤油･三温糖	ハムマヨトースト	食ﾊﾟﾝ･玉葱･ﾊﾑ
		ブロッコリーのおかか和え	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ･ｺｰﾝ･鰹節･醤油･三温糖		ﾏﾖﾈｰｽﾞ･ﾊﾟｾﾘ
		切干大根の煮物	切干大根･人参･ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ･だし･醤油･三温糖		
		すまし汁	小松菜･油揚げ･葱･鰹節･昆布･醤油･塩		
27	火	お弁当日		牛乳	普通牛乳
				ミルクスティック	
28	水	ご飯	米･強化米	牛乳	普通牛乳
		ツナの卵とじ	卵･ﾂﾅ･玉葱･葱･醤油･三温糖	ヨーグルト	ﾖｰｸﾞﾙﾄ･三温糖
		ひじきの炒め煮	ひじき･人参･ｺｰﾝ･ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ･醤油･三温糖･ごま油		いちごｼﾞｬﾑ
		みそ汁	さつま芋･しめじ･鰹節･昆布･みそ		
		フルーツ	もも缶		
29	木	ご飯	米･強化米	牛乳	普通牛乳
		鯖のカレー煮	鯖･だし･ｶﾚｰ粉･醤油･三温糖	チーズ春巻き	春巻きの皮
		ほうれん草のサラダ	ほうれん草･玉葱･ひじき･ﾍﾞｰｺﾝ･ﾏﾖﾈｰｽﾞ･塩･ｺｼｮｳ		ﾋﾟｻﾞ用ﾁｰｽﾞ･ﾊﾟｾﾘ
		高野豆腐の煮物	高野豆腐･人参･しめじ･葱･だし･醤油･三温糖		
		みそ汁	なす･豆苗･鰹節･昆布･みそ		
30	金	ご飯	米･強化米	牛乳	普通牛乳
		★シュニッツェル	鶏肉･ﾆﾝﾆｸ･塩･ﾏﾖﾈｰｽﾞ･米粉･ﾊﾟﾝ粉	バームクーヘン	
		ハロウィンのパンプキンサラダ	南瓜･きゅうり･ｺｰﾝ･人参･さつま芋･酢･油･塩･三温糖		
		スープ	ｷｬﾍﾞﾂ･玉葱･ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ･ｺﾝｿﾒ･醤油･塩･ｺｼｮｳ		
		デザート	ゼリー		
31	土	ミートペンネ	ﾍﾟﾝﾈ･牛挽き肉･玉葱･人参･ﾋﾟｰﾏﾝ･ﾆﾝﾆｸ･ﾄﾏﾄ缶	牛乳	普通牛乳
			ｹﾁｬｯﾌﾟ･三温糖･塩･ｺｼｮｳ	英字ビスケット	
		ブロッコリーのサラダ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ･きゅうり･ﾂﾅ･酢･油･塩		
		スープ	大根･ｷｬﾍﾞﾂ･ﾊﾟｾﾘ･ｺﾝｿﾒ･醤油･塩･ｺｼｮｳ		
		フルーツ	バナナ		

朝のおやつ
・0歳児は、菓子類（赤ちゃんせんべい・さくふわせんべい）、南瓜の煮物、フルーツ等です
・1、2歳児は、菓子類（カル鉄スティック・野菜スティック・畑のクラッカー・ひじきあられ・野菜スナック等）、フルーツ等と干しぶどう（週3回程度）です
※フルーツはバナナ・オレンジ・グレープフルーツ・みかん等を使用します
夕方延長のおやつは、おにぎり 、菓子類等です
菓子類は全て、添加物の少ないもの（サンコー食品）を使用しています
強化米は、鉄分とビタミン類が強化されたお米です
えび、貝類の提供は、幼児クラスのみになります
◆マークは山口県の郷土料理を取り入れています
★マークは世界（スイス）の料理を取り入れています

【10月の行事食】
・15日重陽の節句　（栗ご飯）

秋といえば食欲の秋！！秋には旬の食材がいっぱいあり、涼しくなってきて夏バテから回復し、食欲も上がる事から食欲の秋と言われています。秋が旬の食材は、栗、さつま芋、秋鮭、鯖、きのこ類などがあり、10月の献立にも取り入れています。
旬の食材で給食でも秋を感じながら食材の美味しさを味わってもらいたいと思います。

【つぶやき】
・苦手な食材を食べる時に「先生見て！（苦手な物）食べるで！！」
と言って頑張って食べている姿を見せてくれます。　幼児クラス

