



10月 給食だより 献立表



実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
1 15	水	牛乳 菓子	野菜コロッケ ごまドレッシングサラダ トマト		牛乳 鉄菓子	627.1 (507.4)
2 16	木	牛乳 菓子	チキンカレーライス コールスローサラダ みかん		牛乳 ビタミンゼリー	578.4 (482.0)
3 17	金	牛乳 菓子	グリルチキン 五目あえ えのき納豆		牛乳 スイートポテト	618.0 (515.0)
4 18	土	牛乳 菓子	いなかうどん もやしのごま塩あえ バナナ		牛乳 菓子	495.4 (457.6)
6 20	月	牛乳 菓子	鶏肉の中華風照り焼き りんご ひじきとちりめんの中華サラダ		牛乳 菓子 6 : 菓子 20:みたらしじゃが団子	605.6 (493.6)
7	火	牛乳 菓子	さばの塩焼き 切干大根のソース炒め さつまいものみそ汁		牛乳 きのこのピザトースト	639.8 (508.1)
21	火	牛乳 菓子	★お楽しみ会献立★ さつまいもごはん 鮭のもみじ焼き 彩野菜のおかかあえ きのこのすまし汁 みかん		牛乳 菓子	586.3 (464.4)
8 22	水	牛乳 菓子	鶏肉の塩こうじ焼き 野菜のごまあえ のっぺい汁		牛乳 ココア蒸しパン	589.3 (477.2)
9 23	木	牛乳 菓子	親子煮 青菜のおひたし パイン缶		牛乳 さつまいもケーキ	603.5 (492.7)
10 24	金	牛乳 菓子	鶏肉のごまみそ焼き 柿なます けんちん汁		牛乳 10 : おはぎ 24 : 菓子	651.3 (526.8)
11	土	牛乳 菓子	ツナサンド 野菜スープ バナナ		牛乳 菓子	491.4 (471.2)
25	土	牛乳 菓子	和風スパゲティー 焼きポテト もも缶		牛乳 菓子	484.4 (448.6)
27	月	牛乳 菓子	すきやき煮 野菜とちりめんの酢の物 手作りふりかけ		牛乳 ごまクリームサンド	590.0 (477.7)
14 28	火	牛乳 菓子	うま煮 キャベツの甘酢味 梨	菜めし	牛乳 豆腐ドーナツ	610.9 (499.0)
29	水	牛乳 菓子	鶏肉と里芋の炒め煮 もやしのごまあえ 小魚三杯酢		牛乳 レーズンスコーン	627.0 (497.8)
30	木	牛乳 菓子	高野豆腐のオランダ煮 春雨とツナの和え物 もも缶		牛乳 梅の香おにぎり	620.1 (505.4)
31	金	牛乳 菓子	マーボー豆腐 華風あえ 柿		牛乳 ハロウィンクッキー	620.1 (505.4)

令和7年度10月発行 第四吉備保育園

暑さが和らぎ「食欲の秋」「運動の秋」「読書の秋」がやってきました。給食も秋の食材がふんだんに使われています。さつまいも、かぼちゃ、れんこんなどの旬の野菜の他、鮭、さんま、さばなど秋に美味しい魚をしっかりと食べて、栄養満点な身体づくりを目指しましょう。



食欲の秋といえば「鮭」

ここでは鮭の美味しい食べ方をご紹介します。

○鮭のちゃんちゃん焼き○（1人分）

鮭 40g

キャベツ 10g

玉ねぎ 10g

ピーマン 3g

白みそ 5g

砂糖 10g

みりん 10g

しょうゆ 10g

～作り方～

魚をフライパンに入れ、蒸し焼きにする。

火が通ったら野菜を入れ最後に調味料を

加えて味を整えたら完成です。



魚を食べると体にいいといわれる理由

良質な
タンパク質
筋肉や内臓の
健康を維持



DHA・EPA
脳の働きを
維持
血液をサラサラ

- 生活習慣病の予防
- 脳機能の維持・認知症予防
- 肌の健康、アンチエイジング
- うつ病予防



魚を食べることは、
生活習慣病の予防や認知
機能の向上、骨や肌の健康
維持に役立ちます！



10月10日は「目の愛護デー」

魚を食べて目を大切にしよう！

DHAやEPAなどのオメガ3脂肪酸を豊富に含む青魚は、目の健康維持に役立つほか、生活習慣病の予防にも効果的です。特にサンマやサバは今が旬で取り入れやすいです。

