



10 月 給 食 だ よ り



2026年 みどりが丘保育園

日	曜日		AMひよこおやつ	献立	おやつ
1	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	ハヤシライス、小松菜の和え物、きゅうりちくわ、オレンジ	スキムミルク・きなこトースト
2	金		豆乳・おかし	タラフライ、ごぼうサラダ、みそ汁、りんご	スキムミルク・おかし
3	土			《お弁当の日》	お茶・おかし
5	月		豆乳・おかし	炒り豆腐、かき揚げ、すまし汁、柿	牛乳・おかし
6	火		豆乳・おかし	マーボー豆腐、卵焼き、中華スープ、りんご	スキムミルク・チーズカップケーキ
7	水		豆乳・おかし	鶏のごま味噌焼き、大豆入りきんぴら、みそ汁、オレンジ	くだもの
8	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	コーンシチュー、キャベツサラダ、ミニトマト、梨	お茶・青のりクッキー
9	金		豆乳・おかし	鮭のマヨ焼、野菜の磯辺和え、みそ汁、バナナ	スキムミルク・おかし
10	土			《お弁当の日》	お茶・おかし
12	月			【スポーツの日】	
13	火		お茶・おかし	かに玉、ほうれん草のおかか和え、みそ汁、柿	牛乳・大学芋
14	水		豆乳・おかし	焼メンチ、野菜のポン酢和え、みそ汁、パイン缶	くだもの
15	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	エッグカレー、春雨サラダ、インゲンソテー、りんご	スキムミルク・蒸しパン
16	金		豆乳・おかし	鯖の香味揚げ、ひき昆布煮、みそ汁、オレンジ	バナナ
17	土			《お遊戯会》	
19	月		豆乳・おかし	豚の生姜焼き、ポテトサラダ、みそ汁、バナナ	牛乳・おかし
20	火	★防災食	豆乳・おかし	パン、サバ缶チーズ焼、切り干し大根サラダ、スープ、りんご	お茶・田楽もち
21	水		豆乳・おかし	筑前煮、うずらフライ、ブロッコリー、みそ汁、梨	くだもの
22	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	クリームシチュー、コールスロー、トマ玉、オレンジ	スキムミルク・ジャムサンド
23	金	★誕生会	豆乳・おかし	さつま芋ご飯、鮭の唐揚げ、きゅうりの浅漬け、みそ汁、柿	お茶・ブラウニー
24	土			《お弁当の日》	お茶・おかし
26	月		豆乳・おかし	酢豚、ちくわ揚げ、春雨スープ、りんご	牛乳・おかし
27	火		豆乳・おかし	ツナオムレツ、ひじきの煮物、みそ汁、バナナ	お茶・プチ肉まん
28	水		豆乳・おかし	《お弁当の日》	スキムミルク・ドーナツ
29	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	秋野菜カレー、スパゲティサラダ、味玉、りんご	フルーツヨーグルト
30	金		豆乳・おかし	ピラフ、ミートグラタン、ブロッコリーサラダ、スープ、オレンジ	かぼちゃプリン
31	土			《お弁当の日》	お茶・おかし

◎誕生会は23日(金)です。

◎お弁当の日は28日(水)と土曜日になります。

あと一皿の野菜料理をプラス！

一日の野菜の摂取量の目標は大人で350g、3歳から5歳で250gです。岩手県民の平均野菜摂取量は大人で280gなのであと70g不足しています。そこで子供も一緒にあと一皿野菜の料理をプラスすることが理想の食事となります。生野菜なら大人も子供も自分の片手に乗る量がだいたい不足している野菜の量の目安です。加熱してかさを減らすと食べやすくなるのでおすすめです。



<お給食>

エネルギー	605 kcal	3歳以上児
タンパク質	25.6g	3歳未満児
脂 質	16.4g	476 kcal
食塩相当量	1.4g	20.4g
		13.9g
		1.1g

さつまいものおいすぎる栄養

さつまいもの主な栄養は力の元になるでんぷんでじっくり加熱すると糖質に変わり甘みが増しておいしくなります。また加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富なうえ、ビタミンB₁に食物繊維などの美肌効果や感染症予防、便秘の改善などうれしい薬効がたっぷり。またさつまいもを切った時に出てくる白い液体はヤラピンといい、便通を良くしてくれる成分です。

保育園でもおやつや秋野菜カレー、みそ汁の具などに登場するのでたくさん食べましょう。

参考文献: 久慈保健所研修資料

参考文献: 日本の食材帖・きちんとわかる栄養学