

ぱくぱくカレンダー

令和8年

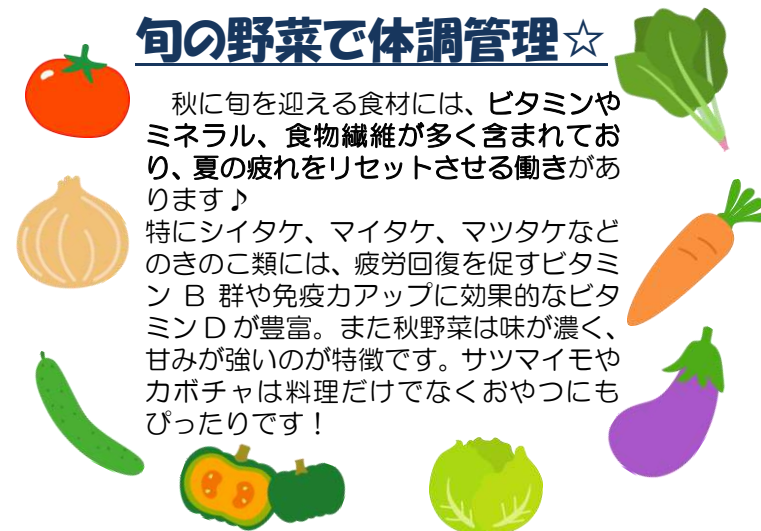
10月

ちややこどもえん

10月になり、秋の味覚がおいしい季節になりました！給食でも、さつまいもやかぼちゃ、きのこなど、旬の食材を取り入れています。季節の食べものにふれながら、楽しくおいしく食べる経験を大切にしていきたいと思います♪

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ごはん 魚の照り焼き はりはり和え 沢煮わん ピザトースト	ごはん 若鶏の竜田揚げ 付け合せ 豆腐のすまし汁 アップルドーナツ	みそラーメン 即席漬け ♪お楽しみ♪
5	6	7	8	9	10
ごはん 和風ボトフ しらすサラダ くだもの ふかし芋	五目うどん にしきとえ くだもの じゃこのりおにぎり	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 付け合せ マカロニスープ 柿のパウンドケーキ	ごはん 魚の煮つけ レモン酢和え 油揚げのみそ汁 みたらし団子	きのこ入り マーボー豆腐丼 パンサンスー 果物 スイートポテト	焼きビーフン もやしスープ ♪お楽しみ♪
12	13	14	15	16	17
スポーツの日	ごはん 大豆と野菜のかき揚げ 付け合せ えのきたけのみそ汁 フルーツポンチ	鶏ごぼうピラフ キャベツのマリネ オニオンスープ 芋ようかん	ごはん 魚の香味焼き 甘酢漬け 厚揚げのみそ汁 まきばのケーキ	パン かぼちゃグラタン ジュリアンスープ くだもの きんぴらおにぎり	肉うどん にしきとえ ♪お楽しみ♪
19	20	21	22	23	24
ガバオライス風 キャベツサラダ くだもの ツナサンド	きのこごはん 酢の物 切干大根のみそ汁 かぼちゃマフィン	ごはん スペイン風オムレツ ゆでキャベツ チンゲン菜のスープ グレープゼリー、菓子	ごはん 鮭とさつま芋の甘酢あん 中華スープ くだもの ラスク	ごはん ハンバーグきのこソース 付け合せ クリームコーンスープ かぼちゃクッキー	
26	27	28	29	30	31
豚寿司 麩のすまし汁 くだもの おさつスティック	ごはん 油淋鶏 付け合せ 華風スープ カレーチーストースト	ごはん 高野豆腐の卵とじ ごま和え くだもの レーズンクッキー	ごはん 魚のチーズ風味天ぷら 付け合せ わかめのみそ汁 さつま芋蒸しパン	パン 豆入りハッシュドビーフ フレンチサラダ くだもの ハロウィンパバロア	きのこミートスパゲティ スティック野菜 ♪お楽しみ♪

旬の野菜で体調管理☆



秋に旬を迎える食材には、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれており、夏の疲れをリセットさせる働きがあります♪

特にシイタケ、マイタケ、マツタケなどのきのこ類には、疲労回復を促すビタミンB群や免疫力アップに効果的なビタミンDが豊富。また秋野菜は味が濃く、甘み強いのが特徴です。サツマイモやかぼちゃは料理だけでなくおやつにもぴったりです！

9日
登場！

～バンサンスー～

材 料（4人分）

きゅうり…100g
人参…50g
コーン…30g
春雨…30g
ハム…60g

（ささみでもOK！）

砂糖…小1
しょうゆ…小2
酢…小2
ごま油…小1

作り方

- ①きゅうり・人参・ハムは千切りにし、人参は茹でる。
- ②春雨は戻してから食べやすい長さに切っておく。
- ③よく水気をきった材料と★の調味料を合わせて完成！



暑い時期にはさっぱりと食べやすい春雨のサラダ。コーンが入ることで甘みが増し、子どもにも食べやすい味になりますよ☆

市の統一献立に基づいて作成しています。★自由献立(園でのオリジナル献立)

◆なかよし献立

※かみかみ献立