



令和8年10月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前 3時	おやつ	主 な 材 料 名		
					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	15 木	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮つけ ほうれん草すまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 焼きそば		はいが精米／菜種油／上白糖／蒸し中華めん	鮭／干ひじき／さつま揚げ／出し昆布／花かつお／牛乳／青のり	人参／ほうれん草／えのき茸／キャベツ／もやし
2	金	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 大根の昆布茶漬け キャベツとしめじみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 さつまいも蒸しパン		はいが精米／菜種油／小麦粉／上白糖／さつま芋	若鶏肉モモ／煮干し／味噌／牛乳／豆乳	玉葱／生姜／大根／人参／キャベツ／ぶなしめじ
16	金	ごはん 鶏からあげ 秋の健康ｽﾏﾙｼﾞｬﾙｻﾗﾀﾞ なめことさつま芋みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 かぼちゃ蒸しパン		はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／さつま芋／小麦粉	若鶏肉モモ／煮干し／味噌／牛乳／豆乳	生姜／キャベツ／柿／干しぶどう／なめこ／玉葱／かぼちゃ
3	17 土	ごはん ポークソテー きゅうりと人参ナムル もやしとエリンギスープ	牛乳 せんべい 牛乳 ツナお好み焼き		はいが精米／菜種油／ごま油／小麦粉／マヨネーズ	豚こま肉／牛乳／ツナ缶／花かつお／青のり	玉葱／きゅうり／人参／もやし／エリンギ／キャベツ
5	19 月	ごはん 松風焼き キャベツと小松菜のり和え 大根と油揚げみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 わかめごはん		はいが精米／上白糖／片栗粉／菜種油／白ごま(いり)	鶏ひき肉／味噌／刻みのり／油揚げ／煮干し／わかめごはんのもと	長ねぎ／人参／生姜／キャベツ／小松菜／大根
6	20 火	ごはん ホキのフライ キャベツの即席漬け わかめと玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ほうれん草のｽﾏﾙｼﾞｬﾙ		はいが精米／小麦粉／パン粉／菜種油／スパゲッティ	ホキ／わかめ／煮干し／味噌／牛乳／ベーコン	キャベツ／きゅうり／人参／玉葱／えのき茸／ほうれん草
7	21 水	ごはん ポークカレー イタリアンサラダ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト 梨 せんべい		はいが精米／じゃが芋／菜種油／有塩バター／小麦粉／上白糖／せんべい	豚こま肉／牛乳／ツナ缶／ヨーグルト	玉葱／人参／コーン缶／ブロッコリー／トマト／梨
8	22 木	ごはん 八宝菜 きゅうりの中華和え コーンともやしスープ	牛乳 せんべい 牛乳 フライドポテト		はいが精米／菜種油／上白糖／片栗粉／ごま油／じゃが芋	豚こま肉／牛乳	白菜／人参／小松菜／生しいたけ／生姜／きゅうり／もやし／長ねぎ／粒コーン缶
9	23 金	ごはん 厚揚げのミートソース煮 ブロッコリー青茹で キャベツと春雨スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごジャムサンド		はいが精米／菜種油／上白糖／国産はるさめ／食パン／りんごジャム	生揚げ／豚ひき肉／牛乳	玉葱／ピーマン／トマト缶／ブロッコリー／キャベツ／人参
10	24 土	ごはん 鶏肉くわ焼き かぶと人参お漬物 もやしと人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 セサミマフィン		はいが精米／菜種油／小麦粉／上白糖／白ごま(すり)／白ごま(いり)	若鶏肉モモ／煮干し／味噌／牛乳／豆乳	玉葱／かぶ／人参／もやし／ぶなしめじ
26	月	ごはん 肉豆腐 きゅうりゆかり和え ごぼうと人参みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ツナピラフ		はいが精米／しらたき／上白糖／菜種油	豚こま肉／焼き豆腐／煮干し／味噌／ツナ缶	玉葱／人参／きゅうり／ごぼう／長ねぎ／粒コーン缶
13	27 火	ごはん 照り焼きチキンハンバーグ コールスローサラダ ポテトスープ	牛乳 クラッカー 麦茶 しょうゆラーメン		はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／じゃが芋／中華めん(生)／ごま油	鶏ひき肉／わかめ	玉葱／キャベツ／人参／粒コーン缶／もやし／長ねぎ
14	28 水	ごはん 豚肉のみそ漬け焼き さといもの煮物 豆腐と水菜すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナケーキ		はいが精米／上白糖／菜種油／里芋／小麦粉	豚こま肉／味噌／出し昆布／花かつお／絹ごし豆腐／牛乳／豆乳	玉葱／人参／水菜／えのき茸／バナナ
29	木	ごはん バーベキューチキン シルバーサラダ チンゲン菜と大根みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 豆乳きなこくずもち		はいが精米／上白糖／菜種油／国産はるさめ／マヨネーズ／片栗粉	若鶏肉モモ／煮干し／味噌／豆乳／きな粉	玉葱／にんにく／きゅうり／人参／粒コーン缶／ちんげん菜／大根／えのき茸
30	金	ごはん かぼちゃグラタン ブロッコリーサラダ かぶとベーコンのスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 ハロウィンゼリー せんべい		はいが精米／菜種油／米粉／パン粉／上白糖／せんべい	若鶏肉モモ／豆乳／ベーコン／牛乳／粉かんでん	かぼちゃ／玉葱／ぶなしめじ／ブロッコリー／トマト／かぶ／ぶどうジュース／りんご缶／みかん缶
31	土	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりと人参の即席漬け じゃが芋とわかめみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 五平もち		はいが精米／上白糖／じゃが芋／白ごま(すり)	若鶏肉モモ／わかめ／煮干し／味噌／牛乳	きゅうり／人参／玉葱



★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。



1～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.8g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.8g

10月の食育ランチのテーマは「秋のけんこうランチ」です。
16日(金)は食育ランチです。
お楽しみに!!





あさか 食育だより



東朝霞保育園5歳児作品

令和8年10月

紅葉が色づき始め、金木犀の香りや虫たちの鳴く声などから、秋の気配が感じられるようになりました。「食欲の秋」とも呼ばれるこの季節、さつまいもやきのこなどの旬の食材から秋を感じつつ、さまざまな味覚を体験する機会をつくりましょう。



マナーを知って食事を楽しく！



一緒に食事する人同士が心地よく過ごせるように、大事な食事のマナーを伝えていきましょう。

◎食卓に向かう時

日中は体をしっかり動かしてお腹を空かせましょう。眠いとぐずって食べられないことがあるため、昼寝のタイミングも整えましょう。

◎食前のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」は、食材や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを育みます。大人が手本を見せましょう。

◎食器の並べ方

3歳ごろから、主菜、副菜、主食、汁物の器を置く配置を伝えていきましょう。

◎食事中的環境

集中力がもつのは15分程度です。また、集中できるようテレビなどは消しましょう。

◎食後の始末

器に残ったご飯などは、スプーンできれいに集めて食べることを伝えましょう。

正しい姿勢

ひじをつかず、足の裏は床に着け（着かない場合は台を置き）ましょう。テーブルと体の間はおひし一つ分空けましょう。



旬の 食材

さつまいも



秋に旬を迎えるさつまいもには食物繊維が豊富です。食物繊維は、腸内環境を整えたり便通をよくしたりする働きがあります。また、皮には活性酵素のはたらきを抑えて、がんや生活習慣などを予防するポリフェノールが多く含まれるので、皮ごと食べるのがおすすめです。