



“食欲の秋”ってどんな秋？

すずしい風が心地よく感じられるようになり、秋が深まってきました。この季節は「食欲の秋」とよく言われますが、実はこれにはいくつか理由があります。まず、気温が下がることで体があたたまろうとしてエネルギーを使うため、自然と“しっかり食べたい”気持ちが高まります。また、夏の暑さで弱っていた胃腸の動きが元気を取り戻し、食べものをおいしく感じやすくなることも関係しています。そして何より、秋は旬の食材がいちばんおいしい季節。さつまいも、きのこ、かぼちゃ、りんごなど、香りや甘みが豊かで、子どもたちの「食べてみたい」を引き出してくれます。

10月の給食では、こうした秋の味覚をたっぷり取り入れ、季節を感じながら楽しく食べられるメニューを用意しています。おいしい秋を味わいながら、元気に過ごせる体づくりを応援していきます。

10月29日（木）はハロウィン給食です。昨年はかわいい

おばけカレーが登場しました。今年はどんな給食が出るかな？

楽しみに待っててくださいね 🍬



（昨年の給食の様子）

※10月2日（金）、単独通園は家庭訪問のため給食はありません。

※10月7日（水）～9日（金）、親子通園は家庭訪問のため給食はありません。

☆気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。



日	kcal	主 食		副 食		デザート	飲み物
		メニュー	材 料	メニュー	材 料		
1 (木) 16 (金) 28 (水)	464	ジャージャー麵	棒ラーメン、豚ミンチ 高野豆腐、玉ねぎ、人参 しめじ、生薑、にんにく 甜麵醬、三溫糖、みりん 酒、濃口醬油、片栗粉 ごま油、冷グリーンピース	さつま芋サラダ わかめスープ	さつま芋、胡瓜、人参、レーズン、冷コーン、チーズ ロースハム、マヨネーズ カットわかめ、木綿豆腐、大根、えのき、鶏ガラの素 薄口醬油、小松菜	オレンジ	牛 乳
2 (金) 15 (木) 21 (水)	513	チンジャオ ロースー丼	米、牛肉、高野豆腐、人参 玉ねぎ、ピーマン、三溫糖 合わせ味噌、生薑、片栗粉 鶏ガラの素、ごま油	ポテトサラダ たまごスープ	じゃが芋、胡瓜、人参、コーン、レーズン、ロースハム マヨネーズ 卵、キャベツ、玉ねぎ、えのき、小ネギ、鶏ガラの素 薄口醬油、片栗粉	鉄 ヨーグルト	牛 乳
5 (月) 30 (金)	495	食パン	付) いちごジャム	南瓜の焼きコロッケ 春雨サラダ 豆乳スープ	南瓜、牛ミンチ、高野豆腐、玉ねぎ、チーズ、濃口醬油 三溫糖、塩、コショウ、キャノーラ油、パン粉、ケチャップ 春雨、胡瓜、人参、カニカマ、冷コーン ごまドレッシング ウインナー、キャベツ、玉ねぎ、人参、えのき 豆乳、パセリ	バナナ	牛 乳
6 (火) 19 (月)	496	ゆかりごはん		鮭のみりん焼き 南瓜サラダ みそ汁	鮭、濃口醬油、酒、みりん、三溫糖、白ごま 南瓜、胡瓜、人参、冷コーン、レーズン、マヨネーズ 木綿豆腐、白菜、人参、えのき、こんにゃく、小松菜 合わせ味噌	りんご	牛 乳
7 (水) 20 (火)	481	ふりかけ ごはん		鶏肉の梅肉焼き マカロニサラダ 野菜汁	鶏肉、濃口醬油、酒、三溫糖、梅びしお マカロニ、キャベツ、胡瓜、人参、冷コーン ロースハム、マヨネーズ 厚揚げ、大根、人参、えのき、こんにゃく、かつお節 酒、薄口醬油、小松菜	キウイ	牛 乳
8 (木) 23 (金)	448	コッペパン	付) いちごジャム 	豆腐ハンバーグ 人参サラダ ポトフスープ	鶏ミンチ、高野豆腐、木綿豆腐、玉ねぎ、酒、塩 コショウ、パン粉、ケチャップ 人参、胡瓜、レーズン、ロースハム、冷コーン、米酢 三溫糖、薄口醬油、キャノーラ油 じゃが芋、キャベツ、人参、えのき、ウインナー 薄口醬油、コンソメ、パセリ	オレンジ	牛 乳
9 (金) 22 (木)	482	肉うどん	うどん、牛肉、高野豆腐 玉ねぎ、人参、えのき、酒 干椎茸、かつお節、出し昆布 濃口醬油、薄口醬油、塩 みりん、三溫糖、小ネギ	ひじきサラダ 焼きポテト	干ひじき、薄口醬油、カニカマ、胡瓜、人参、冷コーン 米酢、三溫糖、濃口醬油、ごま油、白ごま フライドポテト	バナナ	牛 乳
13 (火) 26 (月)	460	ごはん		とり天 ボン酢和え けんちん汁	鶏肉、濃口醬油、酒、にんにく、生薑、天ぷら粉 キャノーラ油 カニカマ、キャベツ、胡瓜、人参、もやし、ボン酢 白ごま 厚揚げ、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、干椎茸 濃口醬油、みりん、酒、塩	りんご	牛 乳
14 (水) 27 (火)	486	ごはん		鮭のタルタル焼き 五目ひじき さつま汁	鮭、塩、コショウ、酒、卵、マヨネーズ、パセリ パン粉 干ひじき、油揚げ、人参、ピーマン、しめじ、酒 濃口醬油、三溫糖、白ごま、ごま油 木綿豆腐、キャベツ、人参、さつま芋、えのき 小ネギ、かつお節、合わせ味噌	キウイ	牛 乳
29 (木)	609	ハロウィン カレー	米、鶏ミンチ、玉ねぎ 人参、えのき、塩 コショウ、にんにく カレールー、生薑 冷) グリーンピース	カレーナゲット 南瓜サラダ	牛・豚ミンチ、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、パン粉、酒 片栗粉、塩、コショウ、カレー粉、キャノーラ油 南瓜、胡瓜、人参、冷コーン、レーズン、マヨドレ	チョコバナナ パンケーキ	牛 乳

