給食だより　10月号

2026年度　すみれ保育園

朝晩は少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になりました。子どもたちは運動会に向けて、元気いっぱい体を動かし給食もたくさん食べています。秋の味覚を味わいながら元気な体づくりを心がけましょう。

防災食の日

９月１日防災の日に災害を想定して、園庭で炊き出しを行いました。０歳児～5歳児が見学し、普段とは違う様子に興味津々でした。また、幼児クラスでは防災食についての話とα化米と白米の違いを話しました。水だけでご飯が作れることに驚きの声がたくさんありました。そしておやつではα化米を使用したおにぎりを提供すると「いつもと味が違う」「いつもよりおいしい」と美味しそうに食べていました。すみれ保育園では「α化米」や「保存水・液体ミルク」また、子どもたちが普段食べ慣れているお菓子などを備蓄しています。今回の防災食の日を通して、子どもたちと防災食について知る機会となりました。

ルッキング

２歳児いるかぐみで「ごぼうと小松菜のサラダ」のルッキングを行いました。「これはなあに」と野菜をひとつずつ見せると「にんじん」「おやさい」と答えてくれる姿がありました。そして、子どもたちの目の前で和えているとみんなで「おいしくなーれ」と魔法をかけてくれました。完成後、ひとつずつ盛り付けていると「おやさいください」と早く食べたい様子の子どもたちでした。おかわりもたくさんして、ピカピカになったお皿を見せてくれました。

2026年度　10月　献立表

	※果物は旬の物を使用しています。（りんご、なし） ※ジャムは2～5歳児に提供します。 ※すみれ保育園では2週間のサイクルメニューを実施し、食べてみようという気持ちを大切にしています。 10月の旬の食材 かぼちゃ、さつま芋、里芋 にんじん、しめじ、えのき しいたけ、舞茸、さば、りんご 			1(木)	2(金)	3(土)
午前				牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食				ご飯 ●ちくわの磯部揚げ もやしのごま酢和え にんじんの甘煮 中華スープ	ロールパン 照り焼きハンバーグ 小松菜とコーンのマヨ和え 大根のさっぱり煮 コンソメスープ	豚肉と白菜のあんかけ丼 さつまいものゴマ絡め 豆腐の味噌汁
午後				牛乳、果物、ヨーグルト	牛乳、ゆかり菜っ葉おにぎり	せんべい、果物
	5(月)	6(火)	7(水)カムカムデー	8(木)	9(金)	10(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	
昼食	厚揚げの和風カレー キャベツとしらすの和え物 フルーツゼリー	ご飯 豚バラとさつまいもの甘辛炒め ほうれん草とひじきのサラダ きのこの味噌汁	豚汁うどん 白菜とハムのサラダ スティックチーズ	食パン ジャム（2～5歳） カレーポトフ キャベツの塩昆布サラダ	ご飯 鮭の紅葉焼き 小松菜のおかか和え 大根煮 豆腐のすまし汁	運動会
午後	牛乳、コーンマヨパン	牛乳、ヨーグルト、せんべい	牛乳、ケチャップライス	牛乳、果物、ヨーグルト	牛乳 運動会頑張ってねおやつ （きな粉シュガー揚げパン）	
	12(月)	13(火)	14(水)カムカムデー	15(木)	16(金)	17(土)
午前		牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	スポーツの日	ご飯 鶏肉の南部焼き 青梗菜ともやしのサラダ 豆腐のすまし汁	豆乳味噌スープパスタ ごぼうとツナのサラダ きゅうりのごま和え	ご飯 さばのゴマ醤油焼き キャベツと白菜の磯あえ 里芋の味噌汁	ロールパン 照り焼きハンバーグ 小松菜とコーンのマヨ和え 大根のさっぱり煮 コンソメスープ	かやくごはん きゅうりの海苔和え キャベツのすまし汁
午後		牛乳、ヨーグルト、せんべい	牛乳、焼きいも	牛乳、果物、ヨーグルト	牛乳、ゆかり菜っ葉おにぎり	せんべい、フルーツゼリー
	19(月)	20(火)	21(水)カムカムデー	22(木)	23(金)誕生会メニュー	24(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	厚揚げの和風カレー キャベツとしらすの和え物 フルーツゼリー	ご飯 豚バラとさつまいもの甘辛炒め ほうれん草とひじきのサラダ きのこの味噌汁	豚汁うどん 白菜とハムのサラダ スティックチーズ	ご飯 鮭の紅葉焼き 小松菜のおかか和え 大根煮 豆腐のすまし汁	ナポリタンドッグ キャベツとささみのサラダ きゅうりのピクルス チンゲン菜とコーンのスープ	豚肉と白菜のあんかけ丼 さつまいものゴマ絡め 豆腐の味噌汁
午後	牛乳、コーンマヨパン	牛乳、ヨーグルト、せんべい	牛乳、ケチャップライス	牛乳、果物、ヨーグルト	リンゴジュース コーンフレークココアおこし	せんべい、果物
	26(月)	27(火)お弁当箱の日	28(水)カムカムデー	29(木)	30(金)ハロウィンメニュー	31(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	豚塩炊き込みご飯 キャベツとしらすの和え物 大根の味噌汁	ご飯 鶏肉の南部焼き 青梗菜ともやしのサラダ 豆腐のすまし汁	豆乳味噌スープパスタ ごぼうとツナのサラダ きゅうりのごま和え	ご飯 さばのゴマ醤油焼き キャベツと白菜の磯あえ 里芋の味噌汁	ロールパン オーブンコロッケ コールスローサラダ オニオンスープ	かやくごはん きゅうりの海苔和え キャベツのすまし汁
午後	牛乳、麩ラスク	牛乳、ヨーグルト、せんべい	牛乳、焼きいも	牛乳、果物、ヨーグルト	牛乳、パンプキンクッキー	せんべい、フルーツゼリー