

10月の献立予定表

2026 荒茅保育園

月	火	水	木	金	土
			1 おいものお赤飯 五目たまごやき 切干大根の納豆和え きんぴらみそ汁	2 ごはん 魚のオニオンやき ブロッコリーのカレーサラダ ごぼういため スープ	3 パン 牛乳
5 ごはん グラタン にんじんじゃこ和え かきたま汁	6 ごはん さばの香味やき 納豆サラダ さつま芋の小豆煮 みそ汁	7 三色どんぶり はるさめサラダ 大豆の煮物 そうめん汁	8 ミートスパゲッティ 白菜のごま和え こんにゃくの煮物 スープ	9 運動会 	10 パン 牛乳
さつまいもスコーン	のりじゃこトースト	なしチーズクラッカー	おたのしみおにぎり		
12 スポーツの日 	13 おやこうどん 青菜のじゃこ和え かぼちゃの煮物	14 きんぴらごはん おからサラダ さといもといかの煮物 すまし汁	15 ごはん あまからいため にら納豆 スープ	16 さんまごはん 三色和え こうや豆腐の煮物 バターみそ汁	17 パン 牛乳
	ごはんでおやき	栗🍂ケーキ	のりだんご	ごぼうクッキー	
19 焼き豚ラーメン 青菜の中華和え たたきごぼう	20 ごはん えびフライ スティックやさい 黒豆の煮物 みそ汁	21 大豆カレーライス 柿とりんごの白和え 大根の煮物	22 ごはん さんまやき 青菜の酢の物 のっぺい汁	23 弁当の日 	24 パン 牛乳
さつま芋のバターライス	フルーツヨーグルト	大学いも	フルーツサンド	ハロウィンおやつ	
26 えびピラフ きのこハンバーグ 温野菜サラダ スープ	27 ごはん 魚のみそ煮 マカロニサラダ こんにゃくいため すまし汁	28 ごはん 八宝菜汁 青菜のゆかり和え 焼き豆腐の煮物	29 ごはん ささみのチーズやき にら玉 豚汁	30 ロールパン パンプキンシチュー ホットサラダ まっくろくろすけ 	31 パン 牛乳
カレーうどん	ミルクくずもち	オータムピザ	やきいも	おばけチップス	

※記載はありませんが、毎日フルーツがつきます。

雲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、さつまいもや栗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🍂



「秋の魚を食べよう」魚を「好き」になる食体験のすすめ

★魚が「苦手」な理由に「骨」「におい」「見た目」「食感」が主にあると思います。これらをひとつずつ解決するだけで、魚が「食べられるもの」に近づきます！

- 🐟骨が怖い 鮭・めかじき・ぶりなどの骨の少ない魚を選ぶ。「骨取り魚」も便利です。
- 🐟においが苦手 塩をふって水分を拭き取る。カレー粉・チーズで風味づけも効果的。
- 🐟見た目が怖い 缶詰から始める。チャーハンなどに混ぜて形を変えるのも効果的。
- 🐟パサパサが苦手 塩麴・みそに漬け込むとふっくら。片栗粉でしっとり仕上げる。

旬の魚は栄養価が高い！魚に含まれる主な栄養素

DHA・EPA

脳・神経の発達を助ける。さんま・さば・いわしなど青魚に豊富。



良質なたんぱく質

筋肉・血液・皮膚の材料。消化吸収が良く胃腸にやさしい。



カルシウム

骨・歯の材料。しらす・ししゃもなど骨ごと食べる小魚に豊富🐟



ビタミンD

カルシウムの吸収を高める。魚に多く含まれる希少な栄養素。



ビタミンB群

体のエネルギー代謝を助ける。疲れにくい体づくりに🐟



鉄

貧血予防に欠かせません。成長期に不足しやすい栄養素！



いわし さば さけ かつお

さんま