

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	木	ごはん なめこの味噌汁 すきやき 切干大根とハムのサラダ	牛乳(午後) 黒糖レーズン蒸しパン *完了期: 蒸しパン	みそ・牛肉・焼き豆腐・ハム・牛乳・豆乳	米・赤こんにゃく・焼きふ・砂糖・ホットケーキミックス・油・黒砂糖	なめこ・たまねぎ・キャベツ・切干しだいこん・にんじん・きゅうり・レーズン
2	金	ごはん ほうれん草のスープ 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 かぼちゃのサラダ	牛乳(午後) カステラ *完了期: <u>ビスケット</u>	鶏肉・豆乳・ハム・牛乳	米・カステラ	ほうれんそう・たまねぎ・コーン・にんじん・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり
3	土					
5	月	ごはん 大根のスープ ボークビーンズ ブロッコリーのサラダ	牛乳(午後) 焼きいも	ベーコン・大豆・ぶた肉・牛乳	米・じゃがいも・砂糖・さつまいも	だいこん・キャベツ・たまねぎ・トマトケチャップ・ブロッコリー・にんじん・コーン・ひじき
6	火	ごはん ちくわの味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ 切干大根のサラダ	牛乳(午後) ミニあんぱん *完了期: <u>ロールパン</u>	竹輪・みそ・鶏肉・ツナ缶・牛乳	米・片栗粉・油・砂糖・マヨドレ・しろごま・ミニあんぱん	こまつな・たまねぎ・切干しだいこん・にんじん・きゅうり
7	水	食パン コーンポタージュ 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ	お茶 ひじきおにぎり	牛乳・鶏肉・ハム・油揚げ	食パン・クルトン・砂糖・マヨドレ・米	ほうれんそう・たまねぎ・コーン・マーマレードジャム・キャベツ・にんじん・きゅうり・ひじき
8	木	ごはん かぼちゃの味噌汁 鮭のパン粉焼き れんこんのきんぴら	お茶 フルーチェ	豆腐・みそ・さけ・牛乳	米・パン粉・オリーブ油・赤こんにゃく・砂糖・油・フルーチェ	かぼちゃ・たまねぎ・れんこん・にんじん・さやいんげん
9	金	味噌ラーメン チンゲン菜の炒め物 オレンジ	お茶 鮭昆布おにぎり	ぶた肉・みそ・生揚げ・鮭フレーク	中華めん・ごま油・油・米	コーン・もやし・にんじん・キャベツ・青ねぎ・チンゲンサイ・たまねぎ・しめじ・しょうが・オレンジ・塩昆布
10	土	お弁当	お茶 <u>おやつ</u>			
12	月	スポーツの日				
13	火	秋野菜カレー 大豆のカラフルサラダ ヨーグルト (カップ)	牛乳(午後) お麩スナック (のり塩)	ぶたひき肉・大豆・ヨーグルト・牛乳	米・さつまいも・マヨドレ・焼きふ・油	にんじん・たまねぎ・れんこん・きゅうり・赤パプリカ・コーン・青のり
14	水	ごはん 白菜の味噌汁 さばの塩焼き 根菜のそぼろ煮	牛乳(午後) ピザまん風蒸しパン	みそ・さば・鶏ひき肉・牛乳・豆乳・ツナ缶・チーズ	米・砂糖・ホットケーキミックス・油	はくさい・ほうれんそう・たまねぎ・しょうが・れんこん・だいこん・にんじん・青ピーマン・コーン・トマトケチャップ
15	木	ごはん 春雨スープ 豆腐の五目焼き キャベツの昆布和え	牛乳(午後) きな粉クリームサンド	鶏ひき肉・豆腐・牛乳・きな粉・豆乳	米・はるさめ・さつまいも・片栗粉・砂糖・食パン	こまつな・しいたけ・わかめ・にんじん・ひじき・しょうが・キャベツ・きゅうり・塩昆布
16	金	きのこご飯 豆腐の赤だし 豚肉と野菜の炒め物 柿 *完了期: バナナ	牛乳(午後) ベーコンマフィン	鶏肉・油揚げ・豆腐・赤みそ・ぶた肉・牛乳・ベーコン・豆乳	米・砂糖・ホットケーキミックス・油	しいたけ・しめじ・にんじん・こまつな・たまねぎ・もやし・青ピーマン・かき・コーン
17	土	お弁当	お茶 <u>おやつ</u>			

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆							
未満児	エネルギー	蛋白質	脂 肪	以上児	エネルギー	蛋白質	脂 肪
	452 Kcal	19.7 g	15.2 g		563 Kcal	24.5 g	17.3 g

☆献立を変更する場合がございます。

☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不用品を取り入れています。

☆未満児・完了期午前おやつ：（月）牛乳, ビスケット（火）牛乳, ビスコ（水）牛乳, せんべい（木）牛乳, クラッカー（金）牛乳, ウエハース（土）お茶, せんべい

☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。 ☆離乳食完了期のりんご・梨はコンポートにして提供します。 ☆下線は市販菓子です。

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
19	月	ごはん 大平汁 山賊焼き 白菜のゆかり和え	牛乳(午後) りんごゼリー	鶏肉・竹輪・牛乳	米・さといも・片栗粉・油・砂糖	にんじん・だいこん・ごぼう・しょうが・にんにく・はくさい・きゅうり・りんご・りんごジュース・粉寒天
20	火	ごはん 豆腐のすまし汁 さわらの西京焼き 切干し大根煮	牛乳(午後) いりこ大豆 *完了期: いり大豆	豆腐・さわら・甘みそ・油揚げ・牛乳・煮干し・大豆	米・砂糖・片栗粉・油・しろごま	こまつな・たまねぎ・にんじん・切干しだいこん・さやいんげん・しいたけ
21	水	マーボーナス丼 わかめスープ 千草和え	牛乳(午後) ココアバナナマフィン	ぶたひき肉・赤みそ・生揚げ・牛乳・鶏卵・豆乳	米・砂糖・片栗粉・ごま油・ホットケーキミックス・油	なす・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・しょうが・チンゲンサイ・わかめ・もやし・きゅうり・ひじき・バナナ
22	木	ハヤシライス ビーフンサラダ フルーツゼリー	牛乳(午後) ドーナツ *完了期: ウエハース	牛肉・ツナ缶・牛乳	米・油・じゃがいも・ビーフン・マヨドレ・ゼリー・ドーナツ	たまねぎ・マッシュルーム・トマトケチャップ・キャベツ・コーン
23	金	ごはん 豆乳スープ ミートローフ ポテトサラダ	お茶 キャロットケーキ	豆乳・牛ひき肉・ぶたひき肉・ハム	米・パン粉・油・じゃがいも・マヨドレ・ホットケーキミックス・砂糖・粉糖	ブロッコリー・たまねぎ・しめじ・にんじん・コーン・グリーンピース・トマトケチャップ・きゅうり
24	土	お弁当	お茶 おやつ			
26	月	ごはん じゃがいものスープ 鶏肉のごま照り焼き 切干大根のナポリタン	牛乳(午後) きなこパン *完了期: ロールパン	鶏肉・ベーコン・牛乳・きな粉	米・じゃがいも・砂糖・しろごま・ミネラルロール・油・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・しょうが・切干しだいこん・青ピーマン・トマトケチャップ
27	火	ごはん 中華スープ たららの甘辛ねぎソースかけ 小松菜のナムル	牛乳(午後) 豆乳ももゼリー	豆腐・たら・牛乳・豆乳	米・片栗粉・油・砂糖・ごま油・しろごま	たまねぎ・コーン・長ねぎ・赤パプリカ・しょうが・こまつな・もやし・にんじん・粉寒天・白桃缶
28	水	ごはん 玉ねぎの味噌汁 厚揚げの和風カレー煮 もやしの磯和え	牛乳(午後) フライドポテト *完了期: 蒸しじゃがいも	みそ・生揚げ・ぶた肉・牛乳	米・砂糖・片栗粉・じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん・しいたけ・だいこん・青ねぎ・もやし・きゅうり・焼きのり
29	木	餃子風あんかけ丼 ビーフンスープ ブロッコリーのマヨサラダ	お茶 きな粉クッキー	ぶたひき肉・ハム・きな粉・豆乳	米・ごま油・片栗粉・ビーフン・マヨドレ・薄力粉・砂糖・油	キャベツ・にら・しょうが・にんにく・こまつな・たまねぎ・ブロッコリー・コーン・にんじん
30	金	黒糖ロールパン *完了期: ロールパン キャベツのスープ かぼちゃのグラタン 小松菜とひじきのサラダ	牛乳(午後) かぼちゃプリン(鉄) *完了期: ホイップなし	鶏肉・牛乳・チーズ・ツナ缶	黒糖ロールパン・パン粉・かぼちゃプリン・ホイップクリーム	キャベツ・だいこん・しめじ・たまねぎ・かぼちゃ・こまつな・もやし・にんじん・ひじき
31	土	お弁当	お茶 おやつ			

給食だより

実りの秋がやってきました。秋に獲れる魚には脂がたっぷりのっていて体を温めます。いも類はエネルギー源となり、果実や木の実も豊富です。暑さもやわらぎ食欲がぐんと増すこの時期に、収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

＜10月31日 ハロウィン＞

ハロウィンは、ヨーロッパ発祥のお祭りです。秋の収穫をお祝いし、先祖の霊を迎え入れるとともに悪霊を追い払うお祭りとされ、日本でいうお盆にあたります。近年では宗教的な意味合いは薄れ、大人も子どもも仮装してお菓子をもらえる楽しいイベントとなっています。ジャック・オー・ランタンとかぼちゃのランタンがハロウィンのシンボルで、この日はかぼちゃ料理がよく食べられます。園のハロウィン献立は30日に実施します。

＜10月19日 食育の日 長野県の料理＞

大平汁(おおびらじる)は、長野県木曽地方の郷土料理で、冠婚葬祭には欠かせない具沢山の汁物、煮物です。大平(おおびら)とは、「大いなる大地」を意味し、大地の恵みである野菜を集めて煮込んだものと解釈されています。
山賊焼きは中信地方(松本市や塩尻市)の郷土料理で、一般的な唐揚げと違い鶏肉を一枚肉のままダイナミックに揚げます。山賊は「物をとりあげる(取り上げる)」ことから「鶏(とり)を揚げる」という言葉にちなんで山賊焼きと呼ばれるようになったと言われています。また、昔は油が貴重なため少量の油で焼くように揚げていた名残から「焼」という字が使われたということです。
長野県の**白菜**は冷涼な高原の特性を活かし6月から10月が出荷の最盛期を迎えます。白菜の旬は冬ですが、全国で食べられる夏の白菜の8割が長野県産という時期があります。長野県は青森県に次ぐ全国第2位の**りんご**生産量を誇る大産地です。

		2026 年	10月	給食献立表	離乳食中期・後期		石山くじら保育園
日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他：調味料等
			午前 午後				
1	木	軟飯 玉ねぎのスープ キャベツのそぼろ煮 人参ときゅうりの煮物	ビスケット 蒸しパン	鶏ひき肉・豆乳	ビスケット・米・ホット ケーキミックス・油・砂糖	たまねぎ・キャベツ・に んじん・きゅうり	かつお・こんぶだし
2	金	軟飯 ほうれん草のスープ ささみと人参の煮物 蒸しかぼちゃ	ウエハース ビスケット	若鶏ささ身	ウエハース・米・ビスケッ ト	ほうれんそう・にんじ ん・たまねぎ・かぼちゃ	かつお・こんぶだし
3	土						
5	月	軟飯 大根のスープ じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーと人参の煮物	ビスケット 蒸しさつまいも	鶏ひき肉	ビスケット・米・じゃがい も・さつまいも	だいこん・たまねぎ・ブ ロッコリー・にんじん	かつお・こんぶだし
6	火	軟飯 小松菜のスープ ささみと玉ねぎの煮物 野菜スティック	ウエハース ロールパン	若鶏ささ身	ウエハース・米・ロールパ ン	こまつな・たまねぎ・に んじん・きゅうり	かつお・こんぶだし
7	水	食パン ほうれん草のスープ ささみと人参の煮物 キャベツと玉ねぎの煮物	ハイハイン おにぎり（軟飯）	若鶏ささ身	ハイハイン・食パン・米	ほうれんそう・にんじ ん・キャベツ・たまねぎ	かつお・こんぶだし
8	木	軟飯 かぼちゃのスープ 煮魚（さけ） 人参と玉ねぎの煮物	ビスケット ウエハース	さけ	ビスケット・米・ウエハー ス	かぼちゃ・にんじん・た まねぎ	かつお・こんぶだし
9	金	煮込みうどん チンゲン菜とたまねぎの煮物 オレンジ	ウエハース おにぎり（軟飯）	若鶏ささ身	ウエハース・ゆでうどん・ 米	にんじん・キャベツ・チ ンゲンサイ・たまねぎ・ オレンジ	かつお・こんぶだし
10	土	お弁当	ウエハース ハイハイン		ウエハース・ハイハイン		
12	月	スポーツの日					
13	火	人参のそぼろ丼（軟飯） 玉ねぎのスープ 蒸しさつまいも	ウエハース ビスケット	鶏ひき肉	ウエハース・米・さつまい も・ビスケット	にんじん・たまねぎ	かつお・こんぶだし
14	水	軟飯 白菜のスープ 煮魚（たら） 野菜スティック	ハイハイン 蒸しパン	たら・豆乳	ハイハイン・米・ホット ケーキミックス・砂糖・油	はくさい・だいこん・に んじん	かつお・こんぶだし
15	木	軟飯 豆腐のスープ さつまいものそぼろ煮 キャベツと人参の煮物	ビスケット 食パン	豆腐・鶏ひき肉	ビスケット・米・さつまい も・食パン	キャベツ・にんじん	かつお・こんぶだし
16	金	あんかけそぼろ丼（軟飯） 豆腐のスープ 小松菜と玉ねぎの煮物	ウエハース 蒸しパン	鶏ひき肉・豆腐・豆 乳	ウエハース・米・片栗粉・ ホットケーキミックス・ 油・砂糖	にんじん・こまつな・た まねぎ	かつお・こんぶだし
17	土	お弁当	ウエハース ハイハイン		ウエハース・ハイハイン		
19	月	軟飯 人参のスープ ささみと大根の煮物 白菜ときゅうりの煮物	ビスケット りんごのコンポート	若鶏ささ身	ビスケット・米	にんじん・だいこん・は くさい・きゅうり・りん ご	かつお・こんぶだし
20	火	軟飯 豆腐のスープ 煮魚（さけ） 人参と小松菜の煮物	ウエハース ビスケット	豆腐・さけ	ウエハース・米・ビスケッ ト	にんじん・こまつな	かつお・こんぶだし
21	水	あんかけそぼろ丼（軟飯） チンゲン菜のスープ きゅうりスティック	ハイハイン バナナ	鶏ひき肉	ハイハイン・米・片栗粉	たまねぎ・にんじん・チ ンゲンサイ・きゅうり・ バナナ	かつお・こんぶだし
22	木	軟飯 キャベツのスープ ささみとじゃがいもの煮物 玉ねぎの煮物	ビスケット ウエハース	若鶏ささ身	ビスケット・米・じゃがい も・ウエハース	キャベツ・たまねぎ	かつお・こんぶだし
23	金	軟飯 ブロッコリーのスープ 玉ねぎのそぼろ煮 蒸しじゃがいも お弁当	ウエハース 蒸しパン	鶏ひき肉・豆乳	ウエハース・米・じゃがい も・ホットケーキミック ス・砂糖・油	ブロッコリー・たまね ぎ・にんじん	かつお・こんぶだし
24	土		ウエハース ハイハイン		ウエハース・ハイハイン		
26	月	軟飯 じゃがいものスープ ささみと玉ねぎの煮物 蒸し人参	ビスケット ロールパン	若鶏ささ身	ビスケット・米・じゃがい も・ロールパン	たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし
27	火	軟飯 豆腐のスープ 煮魚（たら） 小松菜と人参の煮物	ウエハース ビスケット	豆腐・たら	ウエハース・米・ビスケッ ト	にんじん・こまつな	かつお・こんぶだし
28	水	軟飯 玉ねぎのスープ 大根のそぼろ煮 野菜スティック	ハイハイン 蒸しじゃがいも	鶏ひき肉	ハイハイン・米・じゃがい も	たまねぎ・だいこん・に んじん・きゅうり	かつお・こんぶだし
29	木	あんかけそぼろ丼（軟飯） 小松菜のスープ ブロッコリーと人参の煮物	ビスケット ハイハイン	鶏ひき肉	ビスケット・米・片栗粉・ ハイハイン	キャベツ・こまつな・ブ ロッコリー・にんじん	かつお・こんぶだし
30	金	ロールパン キャベツのスープ ささみとかぼちゃの煮物 小松菜と人参の煮物 お弁当	ウエハース ビスケット	若鶏ささ身	ウエハース・ロールパン・ ビスケット	キャベツ・かぼちゃ・こ まつな・にんじん	かつお・こんぶだし
31	土		ウエハース ハイハイン		ウエハース・ハイハイン		

☆献立を変更する場合がございます。
☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。
☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。
☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒パン粥（食パン）になります。