



10月 給食だより 献立表



令和7年度10月発行 第三吉備こども園

暑さが和らぎ「食欲の秋」「運動の秋」「読書の秋」がやってきました。給食も秋の食材がふんだんに使われています。さつまいも、かぼちゃ、れんこんなどの旬の野菜の他、鮭、さんま、さばなど秋に美味しい魚をしっかり食べて、栄養満点な身体づくりを目指しましょう。



食欲の秋といえば「鮭」

ここでは鮭の美味しい食べ方をご紹介します。
○鮭のちゃんちゃん焼き○（1人分）

鮭	40 g	
キャベツ	10 g	～作り方～
玉ねぎ	10 g	魚をフライパンに入れ、蒸し焼きにする。
ピーマン	3 g	火が通ったら野菜を入れ最後に調味料を
白みそ	5 g	加えて味を整えたら完成です。
砂糖	10 g	
みりん	10 g	
しょうゆ	10 g	

食べ物の窒息に気を付けよう！

- ・落ち着いて食事をするために「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をして、食事時間の区切りをつける
- ・子どもの口に合った量を与える
- ・食事中に眠っていないか、正しく座っているか注意する
- ・食べ慣れていないものを食べる時やトマトやぶどうなど丸いものに気を付ける
- ・食事を終了する時には、口の中に食べ物が入っていないか確認する

魚を食べると体にいいといわれる理由

良質なタンパク質
筋肉や内臓の健康を維持

DHA・EPA
脳の働きを維持
血液をサラサラ

- 生活習慣病の予防
- 脳機能の維持・認知症予防
- 肌の健康、アンチエイジング
- うつ病予防

魚を食べることは、
生活習慣病の予防や認知機能の向上、骨や肌の健康維持に役立ちます！



10月10日は「目の愛護デー」

魚を食べて目を大切にしよう！

DHAやEPAなどのオメガ3脂肪酸を豊富に含む青魚は、目の健康維持に役立つほか、生活習慣病の予防にも効果的です。特にサンマやサバは今が旬で取り入れやすいです。



実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
1	水	牛乳菓子 菓	鶏肉のからあげ チャプチェ トマト 手作りふりかけ		牛乳菓子 豆乳きなこ寒天	586.7 (490.7)
15	水	牛乳菓子 菓	高野豆腐のオランダ煮 春雨とツナの和え物 果物		牛乳菓子 梅の香おにぎり	652.7 (532.1)
2 16	木	牛乳菓子 菓	うま煮 キャベツの甘酢味 果物		牛乳菓子 小魚の甘辛 菓子	610.9 (499.0)
3 17	金	牛乳菓子 菓	鶏肉の中華風照り焼き ひじきとちりめんの中華サラダ 果物		牛乳菓子 米粉のココア蒸しパン	605.6 (493.6)
4 18	土	牛乳菓子 菓	いなかうどん もやしのごま塩あえ 果物		牛乳菓子 菓	495.4 (457.6)
6 20	月	牛乳菓子 菓	鶏肉の竜田焼き 五目あえ えのき納豆		牛乳菓子 スイートポテト	625.0 (496.3)
7	火	牛乳菓子 菓	★行事食★ さつまいもごはん 鮭のもみじ焼き きのこのすまし汁 彩野菜のおかかあえ 果物		牛乳菓子 菓	586.3 (464.4)
21	火	牛乳菓子 菓	魚の塩焼き 切干大根のソース炒め さつまいものみそ汁		牛乳菓子 きのこのピザトースト	639.8 (508.1)
8 22	水	牛乳菓子 菓	コロッケ ごまドレッシングサラダ トマト		牛乳菓子 レーズンスコーン	627.1 (507.4)
9 23	木	牛乳菓子 菓	親子丼 青菜のおひたし 果物		牛乳菓子 さつまいもケーキ	603.5 (492.7)
10 24	金	牛乳菓子 菓	鶏肉のごまみそ焼き 柿なます けんちん汁	菜めし	牛乳菓子 おはぎ	651.3 (526.8)
11 25	土	牛乳菓子 菓	和風スパゲティ 焼きポテト 果物		牛乳菓子 菓	484.4 (448.6)
27	月	牛乳菓子 菓	すきやき煮 手作りふりかけ 野菜とちりめんの酢の物		牛乳菓子 ごまクリームサンド	590.0 (477.7)
14	火	牛乳菓子 菓	チキンカレーライス 果物 コールスローサラダ		牛乳菓子 豆腐ドーナツ	632.3 (515.7)
28	火	牛乳菓子 菓	マーボー豆腐 華風あえ 果物		牛乳菓子 バタークッキー	620.1 (505.4)
29	水	牛乳菓子 菓	鶏肉と里芋の炒め煮 もやしのごまあえ 小魚三杯酢		牛乳菓子 菓	627.0 (497.8)
30	木	牛乳菓子 菓	鶏肉の塩こうじ焼き のっぺい汁 野菜のごまあえ		牛乳菓子 みたらしじゃが団子	589.3 (477.2)
31	金	牛乳菓子 菓	★ハロウィンカレーライス★ コールスローサラダ 果物		牛乳菓子 かぼちゃドーナツ	632.3 (515.7)