



給食だより 10月号



宗教法人法性寺 道場保育園
2026（令和8）年 10月1日

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。

秋是一年を通して一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作るとは豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。

道場保育園でも旬の食材を取り入れながら、給食作りをしていきたいと思ひます。

地産地消とは？

地域で生産したものを地域で消費するという意味を持つ『地産地消』という言葉をご存知でしょうか？
地産地消は、安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。
保育園の給食でも須磨海苔や黒鯛、白菜や水菜など
地元で採れたものを使うようにしています。

そろそろ食育農園でさつまいもの収穫もありますね。

地域でつくられている食べ物について、ご家庭でもぜひ話題にしてみてください。



兵庫

10月10日は『目の愛護デー』です。
目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を食べるようにしましょう。
10月9日のおやつにはブルーベリーケーキを予定しています。



ブルーベリー



レバー



にんじん



うなぎ

お誕生日会メニュー(10/20)

【給食】

- ・十六穀米・さばの竜田揚げ・にんじんスティック・チップスサラダ
- ・コーンと野菜のスープ・オレンジ

【おやつ】

- ・牛乳・焼きりんごケーキ



お知らせ

10月より幼児クラスの給食のフルーツに柿が加わります。乳児クラスはバナナの提供になります。

メニュー紹介 さつまいもサラダ(約4人分)

【材料】

- ・さつまいも 280g
- ・干しぶどう 30g
- ・きゅうり 150g
- ・たまねぎ 50g
- ・マヨネーズ 30g
- ・米酢 小さじ1

【作り方】

- ① さつまいもは一口大に切り、柔らかくなるまでゆがいておく。
- ② きゅうりは輪切り、たまねぎは薄切りにし、それぞれ軽く湯がくか電子レンジで加熱しておく。
- ③ 粗熱をとった①と②、干しぶどうとマヨネーズ、米酢を混ぜ合わせれば出来上がり。

☆さつまいもの甘さとレーズンの酸味のバランスが美味しいサラダです。
旬の間にぜひお試し下さい♪

2026年度10月献立表 ○午前中は水分補給のみです。朝食をしっかり食べて登園しましょう。

			1 (木)	2 (金)	3 (土)
昼食	標準時間外延長おにぎり 月・水 わかめ 火・木 昆布 金 ゆかり		麦ご飯 チキンナゲット にんじんスティック 春雨サラダ (マヨネーズ味) 白菜のスープ フルーツ (なし)	麦ご飯 マグロの甘酢あえ ひじきとれんこんの煮物 チゲンシイとなめこの味噌汁 元気ヨーグルト ソファール	チキンライス 小松菜と豆腐のみそ汁
3時			牛乳 夕焼けおにぎり	牛乳 きな粉パンケーキ	ふわふわチップ (じゃが芋) 野菜スナック
	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
昼食	麦ご飯 鶏肉のみそ焼き にんじんスティック 南瓜と切り昆布の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 豆腐とトマトのスープ フルーツ (オレンジ) 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 黒鯛のバーベキューソース ビーフンの中華サラダ 豆腐とわかめのみそ汁 豆腐とトマトのスープ フルーツ (オレンジ) 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 肉豆腐 わかめときゅうりの酢味噌あ のっぺい汁 無添加かつおふりかけ 国産野菜ゼリー	麦ご飯 鶏とさつまいもの照り焼き ビジキとササゲのコンニャクあえ 切り干し大根の味噌汁 フルーツ (なし)	麦ご飯 鯖のムネツケ にんじんスティック 白菜のベーコン煮 とろろ昆布汁 元気ヨーグルト ソファール
3時	牛乳 鮭とコーンのおにぎり	牛乳 バナナスコーン	牛乳 ツナマヨ焼きおにぎり	牛乳 にらチヂミ	牛乳 ブルーベリーケーキ
	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
昼食	 スポーツの日	麦ご飯 豚とレ肉のこうじ焼き にんじんスティック シーチキンサラダ あおさの味噌汁 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 さばのカレー焼き ゆでブロッコリー ひじきの炒り煮 かぶのスープ フルーツ (かき)	焼肉丼 豆腐と白菜の清まし汁 国産野菜ゼリー	麦ご飯 あじの蒲焼き かぼちゃチップス 切干大根の煮物 さつまいもとねぎの味噌汁 元気ヨーグルト ソファール
3時		牛乳 なんきん団子	牛乳 塩昆布とツナのおにぎり	牛乳 マーマレードケーキ	牛乳 きなこもち
	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
昼食	麦ご飯 豚肉のあんからめ サーモンポテトサラダ さつまいも汁 元気ヨーグルト ソファール	十六穀米 さばの立田揚げ にんじんスティック チップスサラダ コーンと野菜のスープ フルーツ (オレンジ)	そぼろ丼 具だくさん豚汁 国産野菜ゼリー	麦ご飯 鶏のマーマレード焼き コールスローサラダ 豆苗とベーコンのスープ 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 黒鯛の甘酢あんかけ 温野菜サラダ 豚肉のはりはりじる 栄養ふりかけ フルーツ (かき)
3時	牛乳 にんじんパン	牛乳 焼きりんごケーキ	牛乳 みたらしもち米団子	牛乳 人参ホットケーキ (米粉)	牛乳 根菜おこわ (鶏肉)
	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
昼食	麦ご飯 タッカンジョン キャベツのボイル 小松菜ともやしのナムル マーボー豆腐風スープ フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 まぐろとさつまいもの中華煮 白菜とキャベツの即席漬 小松菜のみそ汁 無添加かつおふりかけ 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め キャリとわかめの酢の物 白菜の清まし汁 フルーツ (かき)	麦ご飯 変わりローストチキン さつまいもサラダ かぶと厚揚げのみそ汁 国産野菜ゼリー	麦ご飯 鯖のごまみそ焼き にんじんスティック あらめの煮物 水菜のスープ 元気ヨーグルト ソファール
3時	牛乳 五平もち	牛乳 簡単肉まん (米粉)	牛乳 やきいも	牛乳 肉味噌焼きおにぎり	牛乳 かぼちゃのマーブルケーキ
					31 (土)
					ハヤシライス キャベツの昆布和え
					さくふわせんべい 芋けんぴ