10月給食だより

令和8年9月28日
ゆりがごこども園
栄養士 横山知沙

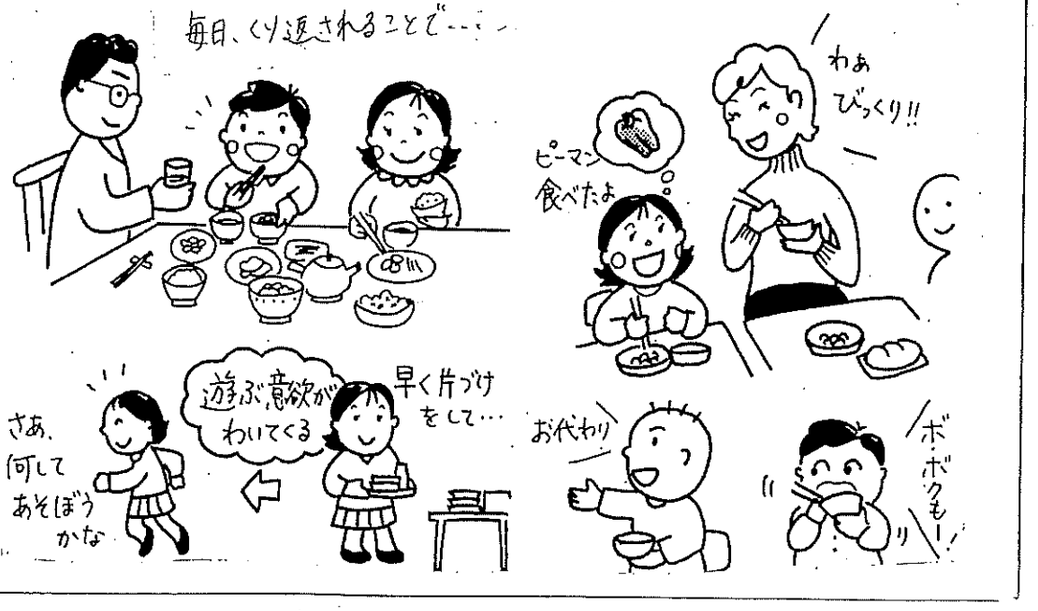
園庭では、柿や栗が実り始め、畑では、さつまいもの葉がぐんぐん大きくなり、収穫が待ち遠しく思います。
「食欲の秋」とも呼ばれるこの季節、さつまいもやきのこ類などの秋の食材を味わおうと思います。

子どもの食欲　～食欲はどうやってわくの？～

楽しい経験が子どもの食欲を導きます

- たくさん遊んだあと……心地良い空腹
- 自分で作ったもの、お友達と作ったもの……いつもより ずっと食べられます
- 自分で育てたもの……トマトやピーマン、いつもは食べられないけどおいしく食べられます
- お父さん、お母さんがおいしそうに食べている……マネしたくなります。

心を育てる食卓



給食献立表 10月

日付	献立	おやつ	日付	献立	おやつ
1(木)	菊花シューマイ にんじんの甘煮 キャベツのレモン酢和え バナナ	お好み焼風パン	17(土)	《パン給食 主食はいりません》	おかし
2(金)	魚のカレー焼 じゃがいもの煮付 和風サラダ オレンジ	ポテトケーキ	19(月)	ムニエル 中華風サラダ さつまいもの甘煮 オレンジ	ザクザククッキー
3(土)	《パン給食 主食はいりません》	おかし	20(火)	豚肉の生姜焼 茹野菜 ポテトサラダ バナナ	レアヨーグルトケーキ
5(月)	魚のソース煮 じゃがいものきんぴら きゅうりの即席漬 パイン	ごぼうと鶏肉の炊き込み	21(水)	鮭ときのこのクリームスパゲティー 茹ブロッコリー パイン	しらすとひじきのごはん
6(火)	卵の野山焼 ジャコサラダ 粉ふきいも オレンジ	卵パン	22(木)	鶏肉のカレー焼 茹キャベツ スパゲティーソテー キウイ	大学いも
7(水)	焼きそば スティックきゅうり かえりの佃煮 キウイ	豆乳くずもち	23(金)	魚の酢豚風 ベイクドおさつ バナナ	マーラカオ
8(木)	鶏肉のからあげ 茹ブロッコリー ジャーマンポテト パイン	きな粉ラスク	24(土)	《運動会 0.1.2児自家弁当持参》	おかし
9(金)	魚のタルタルソースかけ 茹キャベツ ひじきの煮付 バナナ	黒ごまきなこクッキー	26(月)	《自家弁当持参》	小松菜の蒸しパン
10(土)	きのこスパゲティー きゅうりの即席漬 キウイ	おかし	27(火)	親子うどん パイン 小松菜としらすの和えもの	スイートポテト
(13)(火)	れんこんドライカレー 大根の酢のもの オレンジ	利休まんじゅう	(28)(水)	マーボー豆腐 大根の酢のもの ベイクドポテト オレンジ	カップケーキ
14(水)	けんちんうどん 納豆の磯和え キウイ	グレープゼリー	29(木)	魚の甘酢漬 かぼちゃの煮付 ほうれん草のごま和え キウイ	乳酸菌入りヨーグルト
15(木)	和風ハンバーグ 酢のもの ベイクドかぼちゃ バナナ	吹き寄せおこわ	30(金)	肉じゃが キャベツの即席漬 オレンジ	アップルパイ
16(金)	《お楽しみ献立 主食はいりません》	食パンオムレット	31(土)	《パン給食 主食はいりません》	おかし