
日進市健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」

令和８年

１０月 保育園きゅうしょくカレンダー

にっしん市

日	曜	献立名	材料名				おやつ	
			熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	午前 3歳未満児	午後
1	木	うす切りスライス食パン 米パン粉白身魚フライ れんこんのサラダ 豆腐と野菜のスープ	食パン 菜種油 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ 米	ホキ米パン粉フライ ロースハム やわらかﾌﾟﾁとうふ 焼きのり 牛乳	れんこん とうもろこし きゅうり チンゲンツァイ 玉葱 ゆかり	しょうゆ 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩	牛乳	お茶 ゆかりおにぎり
2	金	豚丼 キャベツとパインのサラダ あわせみそ汁	米 菜種油 三温糖 じゃが芋 きなこせんべい きらきらｺｰﾝのおほしさま	豚平切肉 松山あげ ミックスみそ 牛乳	糸こんにゃく 玉葱 人参 生姜 キャベツ パイン缶 小松菜 えのきたけ	しょうゆ みりん 米酢 塩 削り節	牛乳	牛乳 きなこせんべい きらきらコーンのおほしさま
3	土	ウインナーロールパン 牛乳 ももゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
5	月	白飯 すきやき風煮 小松菜のしらす和え	米 三温糖 菜種油 紫芋ふんわりせんべい	豚平切肉 厚揚げ 白かまぼこ しらす干し 牛乳	白菜 玉葱 えのきたけ ねぎ 人参 糸こんにゃく 小松菜 バナナ	塩 しょうゆ 酒	牛乳	牛乳 バナナ 紫芋ふんわりせんべい
6	火	わかめご飯 酢鶏 ビーフン入り中華スープ	米 かたくり粉 菜種油 じゃが芋 三温糖 ビーフン こめ棒くん ソフトな塩せん ほしのおせんべい	炊き込みわかめ 鶏もも肉 ロースハム 牛乳	生姜 玉葱 人参 青ピーマン 白菜 干椎茸 ねぎ	しょうゆ 酒 米酢 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩	牛乳	牛乳 こめ棒くん（以上児） ソフトな塩せん（未満児） ほしのおせんべい
7	水	白飯 さばの煮付け お浸し みそけんちん汁	米 三温糖 里芋 うす焼サラダせんべい かぼちゃボーロ	さば やわらかﾌﾟﾁとうふ 松山あげ ミックスみそ 牛乳	生姜 小松菜 緑豆もやし 大根 人参 干椎茸 ねぎ 板こんにゃく	酒 みりん しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 うす焼サラダせんべい かぼちゃボーロ
8	木	和風カレーうどん フライドポテト 酢の物	干しうどん 菜種油 かたくり粉 ナチュラルカットポテト 三温糖	豚平切肉 松山あげ ツナ 牛乳	玉葱 人参 ぶなしめじ 生姜 ねぎ きゅうり とうもろこし フルーチェの素ﾐｯｸｽｵﾚﾝｼﾞ みかん缶	カレールウ しょうゆ 削り節 塩 米酢	牛乳	お茶 オレンジフルーチェ
9	金	そぼろご飯 みそ汁 胡瓜の昆布あえ	米 三温糖 元気ミニいも花子 おこめリング甘口しょうゆ	鶏挽肉 焼きのり 松山あげ 豆みそ 塩昆布 牛乳	人参 ほうれん草 ぶなしめじ 大根 玉葱 きゅうり	米酢 塩 酒 しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 ミニいも花子 おこめリング甘口しょうゆ
10	土	ポテトベーコンパン 牛乳 やさいゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	
13	火	菜めし 炒り鶏 白菜のおかか和え	米 じゃが芋 菜種油 三温糖 お米 de 国産りんごのタルト	鶏もも肉 かつおパック 牛乳	菜めし 人参 たけのこ ごぼう 板こんにゃく 干椎茸 グリンピース 白菜	削り節 しょうゆ みりん 酒	牛乳	牛乳 りんごのタルト
14	水	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 もみじあえ さつま汁	米 すりごま さつまいも 米粉マカロニ 三温糖	塩昆布 ツナ 厚揚げ 豚平切肉 ミックスみそ 牛乳 きな粉(大豆)	人参 かき(甘がき) ほうれん草 白菜 ごぼう 大根 ねぎ	しょうゆ 削り節 塩	牛乳	牛乳 マカロニあべ川
15	木	スパゲティーミートソース コンソメスープ みかん(缶)	スパゲッティ 菜種油 三温糖 かたくり粉 米粉 黒砂糖	豚挽肉 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 青ピーマン セロリー エリンギ キャベツ みかん缶 干しぶどう	塩 ケチャップ トマトピューレ ソース 野菜ブイヨン ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 黒糖米粉蒸しパン
16	金	白飯 豆腐団子のケチャップ煮 ボイルキャベツ わかめスープ	米 かたくり粉 三温糖 菜種油 ビーフン 元気うす焼せんべい ﾄｳﾓﾛｺｼで作ったﾊﾟﾌｽﾅｯｸｿｰｽ	木綿豆腐 鶏挽肉 わかめ 牛乳	ねぎ キャベツ 玉葱 干椎茸	塩 ケチャップ ソース 中華だしの素 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 元気うす焼せんべい トウモロコシで作ったパフスナック
17	土	ツナロールパン 牛乳 りんごゼリー	ツナロールパン	牛乳	りんごゼリー		牛乳	
19	月	白飯 八宝菜 ひじきのごま酢サラダ	米 菜種油 かたくり粉 三温糖 すりごま 元気ミレービスケット ふんわり･しお味	豚平切肉 干ひじき ツナ 牛乳	白菜 チンゲンツァイ 人参 たけのこ 玉葱 干椎茸 きゅうり	塩 中華だしの素 しょうゆ 削り節 みりん 米酢	牛乳	牛乳 元気ミレービスケット ふんわり塩味
20	火	白飯 みそかつ ボイル野菜 のっぺい汁 ＜食育メニューの日＞	米 菜種油 三温糖 里芋 かたくり粉 ミニのりのりあげもち	国産豚ヒレカツ 豆みそ 牛乳	キャベツ とうもろこし 大根 人参 干椎茸 ねぎ かき(甘がき)	削り節 しょうゆ 塩	牛乳	お茶 柿 ミニのりのりあげもち
21	水	手巻き寿司(4 歳以上児) ちらし寿司(4 歳未満児) ﾂﾅﾏﾖｻﾗﾀﾞ すまし汁 ミニデザート(ピーチ) ＜誕生会＞	米 三温糖 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ てまり麸（焼麸） ミニデザートピーチ お米 de メープルマフィン 豆乳ホイップ 米粉 菜種油	白かまぼこ 焼きのり ツナ わかめ 牛乳	かんぴょう 干椎茸 人参 きゅうり えのきたけ 小松菜 みかん缶 ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ	米酢 塩 しょうゆ 削り節 ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 ﾒｰﾌﾟﾙﾏﾌｨﾝｱﾗﾓｰﾄﾞ(2 歳以上児) いちご米粉蒸しパン(2 歳未満児)
22	木	中華そば 平つくね まめぴよデザートココア味	中華めん 菜種油 キヌアあられ塩味	豚平切肉 焼きちくわ キャベツ入り平つくね まめぴよデザートココア 牛乳	緑豆もやし キャベツ チンゲンツァイ 人参 ねぎ りんご	塩 中華だしの素 しょうゆ	牛乳	牛乳 りんご キヌアあられ塩味
23	金	かき揚げ丼 きゅうりごまじょうゆ なめこ汁	米 さつまいも 薄力粉 かたくり粉 菜種油 三温糖 すりごま ごま油 星っこ ザラメせんべい	焼きちくわ やわらかﾌﾟﾁとうふ 松山あげ 豆みそ 牛乳	玉葱 人参 根みつば きゅうり なめこ ねぎ 大根	しょうゆ 塩 みりん 削り節	牛乳	牛乳 星っこ ザラメせんべい
24	土	ウインナーロールパン 牛乳 みかんゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
26	月	白飯 うま煮 みそ汁 ぶどうゼリー	米 じゃが芋 菜種油 三温糖 国産ぶどうゼリー さつまいも 米粉	鶏もも肉 焼きちくわ 厚揚げ いんげん 切り昆布 松山あげ わかめ 豆みそ 牛乳	人参 たけのこ 板こんにゃく 干椎茸 白菜	塩 酒 しょうゆ 削り節 ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 さつま芋米粉蒸しパン
27	火	わかめおにぎり 鶏の唐揚げ ウィンナー 三色おかか和え ＜お弁当箱の日＞	米 かたくり粉 菜種油 三温糖	炊き込みわかめ 焼きのり 鶏もも肉 ウインナー かつおパック 牛乳	生姜 ほうれん草 緑豆もやし 人参 パイン缶 みかん缶 黄桃缶 粉寒天	酒 しょうゆ	牛乳	お茶 牛乳かんフルーツポンチ
28	水	高野豆腐ご飯 ごぼうのサラダ とうがん汁	米 菜種油 三温糖 すりごま ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ かたくり粉 元気ソースせん	豚平切肉 高野豆腐 ロースハム 松山あげ 牛乳	人参 干椎茸 ごぼう きゅうり とうもろこし とうがん 小松菜 オレンジ	塩 酒 みりん しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 オレンジ 元気ソースせん
29	木	うす切りスライス食パン 手作りポテトコロッケ ボイルキャベツ 洋風スープ	食パン じゃが芋 菜種油 薄力粉 パン粉 ミニのりすけ やさいコンソメリング	豚挽肉 ベーコン やわらかﾌﾟﾁとうふ 牛乳	ｵﾆｵﾝｿﾃｰ キャベツ 大根 人参 とうもろこし	塩 ケチャップ ソース 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 ミニのりすけ やさいコンソメリング
30	金	シンデレラカレー マカロニサラダ チーズ ＜ハロウィンメニューの日＞	米 菜種油 米粉マカロニ ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ ハロウィンカラーゼリー サクッとあられ	豚平切肉 ロースハム まるいチーズ 牛乳	西洋かぼちゃ 青ピーマン 人参 玉葱 りんご きゅうり キャベツ	塩 ソース 野菜ブイヨン カレールウ	牛乳	お茶 ハロウィンカラーゼリー サクッとあられ
31	土	ポテトベーコンパン 牛乳 やさいゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	

※ 以上児…３歳以上児、未満児…３歳未満児

こどもにとっての“おやつ”とは

こどもは胃の大きさが小さく１日の３回の食事では成長に必要な栄養が摂りきれません。
この時期のおやつには、<u>３食では食べられない栄養を補う</u>大切な目的があります。

必要な量の目安

食事の約 1/3 の量が目安
次の食事に響かないことが大切です。

タイミング

時間を決めて１日１～２回
ちょこちょこ何度も食べると食事が食べられなくなることも。むし歯になる可能性も高まります。

おすすめおやつ

果物・ヨーグルト・ふかしいも
おにぎり・せんべいなど



３回の食事で不足しがちな**乳製品・果物・いも・穀類**をチョイス！

甘すぎるもの 油の多いものは NG
おやつで補給する必要はありません



こどもクッキング

※ 状況によっては変更・中止をすることがあります。

1日	ゆかりおにぎり	おにぎりを握ります。
21日	手巻き寿司	のりの上にちらし寿司と具をのせて巻きます。
21日	メープルマフィンアラモード	ホイップを絞り果物を飾ります。
27日	わかめおにぎり	おにぎりを握ります。

今月の地産地消食材 **里芋**

20日 のっぺい汁に 日進市産の里芋を使用する予定です。市内産の里芋は 10~11 月によく出回り、形が細長い「土垂（どだれ）」や、皮が少し赤みがかった「セレベス」という種類の里芋も見かけます。

今月の食育メニュー みそかつ

この地方の食を語るのに欠かせないのが豆みそ。豆みそと三温糖を合わせて作ったタレをとんかつにかけて添えの野菜と一緒にいただきます。「名古屋めし」としておなじみの味を 20 日に楽しみたいと思います。





お弁当箱の日が始まります【3～5 歳児クラス】
お弁当箱の日は**空のお弁当箱**をお持ちください。
今月は**２７日（火）**に実施します。

※都合により献立を変更することがあります。