10月の献立

令和８年度武豊町立保育園

日付	献立名（☆サンプル展示★手作りおやつ）		食材名		
	昼食	○朝おやつ◎昼おやつ●延長おやつ	赤：血や肉や骨になるもの	緑：体の調子を整えるもの	黄：エネルギーになるもの
1 木	ごはん 鶏肉のごまみそソース けんちん汁	○きなこもち ◎おから入り揚げあられ ●源氏パイ	鶏ささみ	もやし、きゅうり、だいこん、にんじん、長ねぎ、ごぼう	うるち米、三温糖、すりごま
2 金	ハヤシライス マカロニサラダ どうぶつえんゼリー	○ふわふわチップじゃがいも ◎★りんごヨーグルト ●さやえんどう塩味	豚肉、ロースハム、ヨーグルト	にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、カットトマト、キャベツ、きゅうり、りんご	うるち米、三温糖、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ、上白糖
3 土	おにぎり（鮭・かつお） ソーセージ ヨーグルト	◎ベジたべる ●コーンスナックソース味	ソーセージ、ヨーグルト		おにぎり　鮭、おにぎり　鰹
5 月	もみじごはん 里芋汁 ゆかり和え	○花花せんべい ◎黒糖豆乳蒸しカステラ ●ホームパイ/味しらべ	かつお節、鶏もも肉、かまぼこ、だし削り節、豆乳	刻み昆布、にんじん、えのきたけ、長ねぎ、干ししいたけ、だし昆布、キャベツ、きゅうり、もやし	うるち米、いりごま、三温糖、さといも、薄力粉、黒砂糖、サラダ油
6 火	スナックスティック カレースパゲティ フルーツサラダ	○ミルクスティック ◎ベルギーワッフル/牛乳 ●かっぱえびせん	鶏ひき肉、ヨーグルト、牛乳	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、にんにく、バナナ、パイナップル	スナックスティック、スパゲッティ、マヨネーズ、上白糖
7 水	☆米粉パン 魚のノルウェー煮 コールスロー	○動物ビスケット ◎マスカットゼリー ●ぼたぼた焼き	さけ、蒸し大豆、ロースハム	にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、キャベツ、コーン缶	米粉パン、じゃがいも、かたくり粉、揚げ油、サラダ油、三温糖、マヨネーズ
8 木	ごはん 肉団子のしょうゆ煮 きゅうりとパイナップルの酢の物	○小丸純せんべい ◎シューアイス ●まあるいクラッカー/ 薄焼きサラダせんべい	豚ひき肉、卵、ロースハム	長ねぎ、しょうが、にんじん、干ししいたけ、ほうれんそう、たまねぎ、カットわかめ、パイナップル、きゅうり	うるち米、はるさめ、三温糖、かたくり粉
9 金	散らし寿司 吸い物 コア	○紫芋せんべい ◎だべっこどうぶつバター ●菓子	ちくわ、むきえび、錦糸卵、コア	刻みのり、干ししいたけ、にんじん、きゅうり、カットわかめ、えのきたけ	うるち米、上白糖、三温糖
10 土	ランチパック（いちご・ツナマヨ） ソーセージ カルシウムヨーグルト 牛乳ブリック	◎こつぶっこ ●ミニミレービスケット	ソーセージ、ヨーグルト、牛乳ブリック		ランチパックいちご、ランチパックツナマヨ
13 火	長崎ちゃんぽんそば 中華サラダ ヤクルト	○お豆腐屋さんのビスケット ◎アンパンマンキャラメルコーン ●ムーンライト	豚肉、ちくわ、いか、むきえび	キャベツ、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、りょくとうもやし、きゅうり	サラダ油、中華めん、すりごま、三温糖、ごま油、ヤクルト
14 水	ごはん かじきの甘酢ソース キャベツ スーミータン	○カリボテスナック ◎アンパンマン揚げせんべい ●サッポロポテトベジタブル	かじき、卵	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、三温糖
15 木	☆豚肉の柳川風丼 塩昆布和え バナナ	○ふわふわチップ人参 ◎★いもきんとん/牛乳 ●ほしのおせんべい/しるこサンド	豚肉、卵、牛乳	長ねぎ、たまねぎ、ごぼう、干ししいたけ、にんじん、はくさい、もやし、きゅうり、塩昆布、バナナ	うるち米、三温糖、さつまいも、上白糖
16 金	わかめごはん まめサラダ 豚汁	○ほしいも ◎（乳）パピコミニ （幼）パピコ　マスカット ●豆乳クッキー/ねじりん棒カレー味	蒸し大豆、ツナ缶、豚肉	きゅうり、コーン缶、だいこん、にんじん、長ねぎ、えのきたけ、ごぼう	うるち米、三温糖、すりごま、さといも、つきこんにゃく
17 土	おにぎり（鮭・昆布） ソーセージ ヨーグルト	◎カリボテミニ ●玄米ぼんせん醤油味	ソーセージ、ヨーグルト		おにぎり　鮭、おにぎり　昆布
19 月	チキンライス コンソメスープ どうぶつえんゼリー	○きな粉ウエハース ◎メロン玉 ●まがりせんべい	鶏もも肉、ウインナー	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ぶなしめじ、キャベツ	うるち米、バター、サラダ油
20 火	スナックスティック 鶏ちゃんこ風うどん ごま和え	○おからスナックかぼちゃ味 ◎（乳）豆乳ドーナツ （幼）きらずあげ塩 ●カリボテスナック/ミレービスケット	鶏もも肉、油揚げ	はくさい、えのきたけ、にんじん、長ねぎ、もやし、キャベツ、コーン缶	スナックスティック、うどん、つきこんにゃく、すりごま、三温糖
21 水	米粉パン 鮭のクリームシチュー 人参サラダ	○ほしのおせんべい ◎★☆大学芋/牛乳 ●ハッピーターン/しるこサンド	さけ、牛乳、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、コーン缶、きゅうり	米粉パン、マカロニ、じゃがいも、バター、薄力粉、三温糖、さつまいも、揚げ油、上白糖、いりごま
22 木	中華飯 涼絆三絲 柿	○サクサクボーロかぼちゃ ◎アンパンマンぶくっとコーン ●畑のスナック/ベアビスケット	豚肉、えび、いか、錦糸卵	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、たけのこ、もやし、干ししいたけ、きゅうり、キャベツ、柿	サラダ油、かたくり粉、うるち米、ごま油、三温糖
23 金	なめたけとツナのごはん 切り干し大根のサラダ 吸い物	○白い風船 ◎マリー ●チョイス/あげまる	ツナ缶	なめたけ、グリンピース、切干しだいこん、にんじん、きゅうり、カットわかめ	うるち米、三温糖、花麸、そうめん
24 土	ランチパック（いちご・ハムマヨ） ソーセージ ヨーグルト 牛乳ブリック	◎アンパンマンふんわりコーン ●まあるいクラッカーミニ	ソーセージ、ヨーグルト、牛乳ブリック		ランチパックいちご、ランチパックハムマヨ
26 月	ごはん チキン南蛮 キャベツ 味噌汁	○菓子 ◎いちごのアイス ●ビスコ/あまからせん	鶏もも肉	キャベツ、ぶなしめじ、カットわかめ、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、薄力粉、揚げ油、三温糖、油揚げ
27 火	ごはん さばのみそ煮 胡麻マヨ和え 吸い物	○カルシウムウエハース ◎おにぎりせんべい/クッピーラムネ ●ほしたべよ	さば	れんこん、にんじん、コーン缶、カットわかめ、えのきたけ	うるち米、すりごま、マヨネーズ
28 水	ツナそぼろ丼 大根サラダ パイナップル	○鉄塩せん ◎サッポロポテトベジタブル ●ポテトチップス/きな粉ウエハース	ツナ缶	コーン缶、しょうが、だいこん、きゅうり、パイナップル	うるち米、いりごま、サラダ油、三温糖
29 木	パエリア ドレッシングサラダ 豆乳のクリームスープ	○アンパンマンソフトせんべい ◎ロアンヌ ●ルヴァンプライムチーズサンド/ ひじきあられ	いか、えび、鶏もも肉、豆乳	たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、青ピーマン、キャベツ、もやし、コーン缶、きゅうり、ぶなしめじ	うるち米、サラダ油、三温糖、かたくり粉
30 金	ごはん 鮭の塩焼き ひじきのサラダ 味噌汁	○とうもろこしでつくったパフスナック ◎うさぎのしっぽ/フルーツラムネ ●ねじりん棒/ミルクスティック	鮭、ツナ缶、だし削り節	干しひじき、にんじん、キャベツ、コーン缶、だし昆布、ぶなしめじ、カットわかめ、たまねぎ	うるち米、三温糖
31 土	おにぎり（鮭・かつお） ソーセージ ヨーグルト	◎こつぶっこ ●コーンスナックソース味	ソーセージ、ヨーグルト		おにぎり　鮭、おにぎり　鰹

＊　物価高騰に伴い材料が値上がりしていますが、現在値上がり分は武豊町で支援しています

＊　材料の入荷により献立を変更することがあります

＊　＊…年長のみ／（乳）…乳児／（幼）…幼児

＊9月1日（火）に使用した食材の産地（献立：五目冷やしうどん/バンバンジーサラダ/みかんゼリー）

食材	鶏ささみ	にんじん	きゅうり	ねぎ
産地	国産	北海道	長野	愛知

食育だより



令和8年度武豊町立保育園　　No. 7



楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか？」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

・シイタケ・マイタケ
→免疫力をサポート
・エリンギ
→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。
歯ざわり抜群！
・エノキタケ
→精神安定に効果的な天然アミノ酸の
ギャバが豊富

10月のメニュー

大学芋

≪　材料　4人分　≫

- さつまいも　大きめ1本（280ｇ）
- 油　大さじ1.5
- 上白糖　大さじ2
- しょうゆ　小さじ1/2
- 黒ごま　適量

≪　作り方　≫

① さつまいもはよく洗い、皮つきのまま乱切りにし、水につける
② 揚げ油を175℃に熱し、さつまいもの水気をふいて入れ、
　中まで火を通し、うすいきつね色になるまで揚げる
③ なべに上白糖・しょうゆを入れ、火にかけ、みつ状になったら
　揚げたいもを加え1～2分全体をよく混ぜ合わせる
④ 黒ごまを炒って③にふる

10/21（水）

保育園定番おやつです！

