令和8年度　10月献立表

認定こども園ミライズにじ

		らんちめにゅー	午前おやつ（1～2歳児）	ごごおやつ	熱や力になる黄の食材	からだをつくる赤の食材	からだの調子を整える緑の食材	その他の食材
1	もく	**～かるしうむこんだて～** ごはん こうやのたまごとじ きゃべつとじゃこのあえもの ばなな	牛乳 ふかし芋	ぎゅうにゅう ★ほわいとくっきー	米 砂糖・片栗粉 すりごま ★小麦粉★バター	鶏肉・高野豆腐・卵・かまぼこ ちりめんじゃこ ★無糖ヨーグルト	玉ねぎ・人参・グリンピース キャベツ・きゅうり・人参 バナナ	塩・醤油・酒・みりん ★ベーキングパウダー
2	きん	ごはん ひじきふりかけ さわらのたるたるやき きゅうりのぱりぱりづけ なめこのみそしる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米 いりごま マヨネーズ 砂糖・ごま油	ひじき・鰹節・ちりめんじゃこ 鰆・卵 油揚げ・味噌・わかめ	パセリ粉・玉ねぎ きゅうり なめこ・大根・人参・ねぎ	みりん・醤油 しそふりかけ 酢 煮干しだし・鰹だし
3	ど	かれーらいす おれんじ	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	牛肉	玉ねぎ・人参 オレンジ	カレールウ・塩 こしょう
5	げつ	さばそぼろどん とうふのみそしる りんご(3～5歳) ばなな(0～2歳)	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★だいずいり おこのみやき	米・油・砂糖 ★お好み焼き粉	鯖水煮缶・卵 豆腐・油揚げ・味噌 ★卵★桜えび★大豆	玉ねぎ・人参・椎茸・生姜 小松菜・ねぎ りんご・バナナ ★キャベツ	塩・醤油・酒・みりん 鰹だし・煮干しだし ★鰹だし
6	か	ごはん おからだんご ぶろっこりー しおこうじすーぷ	牛乳 ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★ばななむしぱん	米・油・砂糖 じゃが芋・米粉 ★ホットケーキ粉	おから ささ身 ★豆乳★卵	玉ねぎ・人参・ピーマン コーン・ブロッコリー キャベツ ★バナナ	ケチャップ・酢 鶏がら・みりん 塩麹・コンソメ こしょう
7	すい	**～まめまめこんだて～** ちりこんかんらいす ひじきさらだ おれんじ	牛乳 ふかし芋	ぎゅうにゅう ★ちーずすてぃっく	米・油・砂糖 ごま油 ★小麦粉	豚ミンチ・牛ミンチ・大豆 ひじき・チーズ・竹輪 ★チーズ	にんにく・玉ねぎ・人参・トマト缶 パセリ粉・きゅうり・コーン オレンジ ★パセリ粉	こしょう・ナツメグ・塩 ケチャップ・ウスター カレー粉・カレールウ コンソメ・みりん・醤油・酢
8	もく	ごはん にくどうふ きりぼしだいこんのあえもの ばなな	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう さらだせんべい	米 麩・砂糖 ごま油	牛肉・焼き豆腐 わかめ	玉ねぎ・人参・えのき・ねぎ 切り干し大根・きゅうり・コーン バナナ	醤油・みりん・酒 鰹だし・酢
9	きん	**～かみかみこんだて～** むぎごはん ちくぜんに ししゃも おれんじ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ぴすこ	米・押し麦 油・じゃが芋 こんにゃく・砂糖	鶏肉 ししゃも(0.1歳鰆)	椎茸・いんげん 大根・蓮根・人参・ごぼう オレンジ	塩 鰹だし・煮干しだし 醤油・酒・みりん
10	ど	おやこどん ばなな	お菓子	おかし	米・砂糖	鶏肉・卵・かまぼこ	玉ねぎ・人参・ねぎ バナナ	醤油・酒・みりん 塩・煮干しだし
13	か	ごはん とうふのごもくやき ほうれんそうとつなのごまあえ もずくとたまごのすましじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★じゃこせんべい	米 さつま芋・片栗粉 すりごま ★餃子の皮	豆腐・鶏ミンチ・ひじき ツナ・卵・もずく ★チーズ ★ちりめんじゃこ★青のり	人参・生姜 ほうれん草・もやし えのき・玉ねぎ・ねぎ	醤油・みりん こしょう・酒・塩 鰹だし・昆布だし
14	すい	ごはん さばのしおやき はるさめのすのもの あすかじる	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米 すりごま 春雨・砂糖	鯖 かにかま 鶏肉・牛乳・味噌	きゅうり・人参・コーン 大根・かぼちゃ・ごぼう・ねぎ	塩・醤油・酢 煮干しだし・鰹だし
15	もく	えびふらいさんどぱん くりーむしちゅー ばなな	牛乳 ふかし芋	★こーんの ばたーじょうゆ やきおにぎり	ロールパン じゃが芋・バター 小麦粉 ★米★バター	エビフライ 鶏肉・牛乳	キャベツ 玉ねぎ・人参・しめじ グリンピーズ・バナナ ★コーン	お好みソース 塩・こしょう コンソメ ★醤油
16	きん	ぷるこぎどん はるさめのすーぷ おれんじ	牛乳 ぱりんこ	ぎゅうにゅう じゃこきぶん	米・ごま油 春雨	豚肉 鶏肉	にんにく・玉ねぎ・もやし・にら 人参・チンゲン菜・えのき オレンジ	塩・醤油・酒 みりん・鶏がら
17	ど	つなぴらふ やさいすーぷ	お菓子	おかし	米・バター じゃが芋	ツナ	ミックスベジタブル・玉ねぎ 人参・しいたけ	コンソメ・塩・こしょう 鶏がら・醤油
19	げつ	ごもくうどん かきあげ ばなな	牛乳 チーズ	★たきこみおにぎり	うどん・里芋 さつま芋・片栗粉 小麦粉 ★米★こんにゃく	鶏肉 竹輪・卵 ★油揚げ★ツナ	大根・椎茸・人参 ごぼう・玉ねぎ・ピーマン バナナ ★いんげん	鰹だし・昆布だし 醤油・みりん・塩 酒

★は手作りおやつです

＊**初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いします。**
＊※アガーとは海藻などを原料とする植物性ゼリーの素です。
＊献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。（クッキング保育や野菜の収穫等）
＊土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしておりません。

令和8年度　10月献立表

		らんちめにゅー	午前おやつ（1～2歳児）	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
20	か	ごはん おこのみやきふうたまごやき ごぼうさらだ びーふんすーぷ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★いりこまめ	米・マヨネーズ すりごま・砂糖 ごま油・ビーフン ★いりごま	青のり・鰹節 卵・豚ミンチ・豆腐 豚肉 ★大豆★煮干し	キャベツ・ねぎ・紅生姜 ごぼう・人参・きゅうり・コーン 椎茸・玉ねぎ・チンゲン菜 にら	鶏がら・酢・醤油 お好みソース・塩 酒・みりん
21	すい	むぎごはん さわらのもみじやき わかめのすのもの けんちんじる	牛乳 ふかし芋	ぎゅうにゅう あんぱんまん せんべい	米・押し麦 マヨネーズ すりごま・砂糖 里芋・こんにゃく	鰆・味噌 わかめ・ちりめんじゃこ 豆腐・油揚げ	きゅうり・人参 大根・ねぎ	醤油 塩・酢 鰹だし
22	もく	ごはん みそかつちきん ぶろっこりー みねすとろーね	牛乳 ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★さつまいも むしぱん	米・油・すりごま 小麦粉・パン粉 砂糖・じゃが芋 ★ホットケーキ粉 ★さつま芋	鶏むね肉・卵 豚肉・大豆 ★豆乳	ブロッコリー にんにく・玉ねぎ・人参 トマト缶	とんかつソース こしょう・ケチャップ みりん・コンソメ
23	きん	ごはん さけのしおやき かぼちゃさらだ こまつなのみそしる	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ほしたべよ	米 マヨネーズ	鮭・チーズ 油揚げ・味噌	かぼちゃ・きゅうり・コーン 小松菜・玉ねぎ・椎茸・人参 ねぎ	塩・こしょう 煮干しだし 鰹だし
24	ど	はやしらいす ばなな	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ グリンピース・バナナ	ハヤシルウ ケチャップ
26	げつ	ごはん すぺいんふうおむれつ すぱげていさらだ とうにゅうすーぷ	牛乳 ふかし芋	ぎゅうにゅう のりしおぱりんこ	米 じゃが芋 スパゲティー マヨネーズ	卵 ハム 鶏肉・豆乳	トマト・ピーマン・玉ねぎ きゅうり・人参・キャベツ しめじ・白菜	ケチャップ 塩・こしょう レモン汁 コンソメ
27	か	ごはん しゅうまい じゃがいもとつなのにもの ごもくじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★あっぷるぽてと	米・片栗粉 じゃが芋・砂糖 里芋・ごま油 ★さつま芋★バター	焼売・ツナ	人参・いんげん 大根・ねぎ・ごぼう・椎茸 ★りんご	醤油・酒・みりん 鰹だし・昆布だし ★レモン汁
28	すい	**～しゅんのあじこんだて～** ごはん さばのたつたあげ こまつなのおかかあえ さつまじる	牛乳 チーズ 	ぎゅうにゅう さっぽろぽてと	米 油・片栗粉 さつま芋・こんにゃく	鯖 鰹節 味噌	生姜 小松菜・人参・もやし 大根・ねぎ	醤油・酒・・みりん 塩 鰹だし・煮干しだし
29	もく	**～たんじょうかい～** ぴらふ ぶたにくのぴかた ぶろっこりー やさいすーぷ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★ばななくりーむさんどぱん	米・バター・油 小麦粉 じゃが芋 ★ロールパン	ウインナー 豚肉・卵・粉チーズ ★ホイップクリーム	ミックスベジタブル・玉ねぎ 人参・ピーマン ブロッコリー しめじ・チンゲン菜 ★バナナ	コンソメ・こしょう ケチャップ 鶏がら・醤油・塩
30	きん	**～はろういん～** はろういんかれー やきかぼちゃ こーるすろーさらだ おれんじ	牛乳 ぱりんこ	やさいじゅーす （りんご・にんじん） ★おばけちっぷす	米・油 砂糖 ★グラニュー糖 ★さつま芋	牛肉 大豆・ハム	にんにく・玉ねぎ・人参 しめじ・舞茸・かぼちゃ キャベツ・きゅうり オレンジ	こしょう・カレー粉 コンソメ・カレールウ 醤油・ケチャップ 酢・塩
31	ど	ちゅうかどん ばなな	お菓子	おかし	米・砂糖・ごま油 片栗粉	豚肉・卵	玉ねぎ・人参・しいたけ チンゲン菜・バナナ	塩・こしょう・醤油 みりん・鶏がら

秋の魚を食べよう　魚を好きになる食体験のすすめ

ミライズでは週に1～2回ほど魚の献立を入れています。魚が好きな子も多く、魚の献立の日はご飯を食べる量が多くなることもありますが、「魚は苦手・・・」という子もなかにはいます。しかし、苦手な子どもの多くは、まだ食べ慣れていないだけなのかもしれません。見て、触って、匂いをかいで、繰り返し出会ううちに、魚は自然と身近なものになっていきます。成長期には欠かせない、栄養たっぷりの魚が好きになる食体験のヒントをお伝えします。

★魚嫌いの解決方法

＊**骨が怖い**　・・・鮭・ぶりなど骨の少ない魚を選ぶ。「骨とり魚」を使う。
＊**においが苦手**　・・塩をふって水分を拭く。カレー粉・チーズで風味づけも効果的。
＊**パサパサが苦手**・塩麹、味噌に漬るとふっくら。片栗粉や小麦粉でしっとり仕上げを。

★秋が旬！今、食べたい魚

＊**さんま**・・・秋を代表する魚。DHA・EPAが豊富。塩焼きにすると香ばしく食べやすい。
＊**さば**・・・　青魚の王様。味噌煮、竜田揚げに。缶詰でも手軽においしく。
＊**さけ**・・・　骨が少なく食べやすい。ピンク色が食欲をそそる。
＊**さわら**・・・上品な白身でくせがない。照り焼きにすると甘辛味で子どもが食べやすい。

★魚に含まれる主な栄養素

DHA・EPA
脳・神経の発達を助ける。さんま・さばいわしなど青魚に豊富です。

カルシウム
骨・歯の材料。しらす、ししゃもなど骨ごと食べる小魚に豊富です。

ビタミンB群
体のエネルギー代謝を助ける。疲れにくい体づくりに。

良質なたんぱく質
筋肉・血液・皮膚の材料。消化吸収が良く胃腸にやさしい。

ビタミンD
カルシウムの吸収を高める。魚に含まれる希少な栄養素です。

鉄
貧血予防に欠かせません。成長期に不足しやすい栄養素です。

さば缶、ツナ缶など手軽な魚食材で！

★魚に出会う機会を増やしましょう

＊スーパーで一緒に選ぶ
「今日のお魚、どれにする？」と選ばせるだけで興味が生まれます。

＊絵本や図鑑で親しむ
「これはさんまっていうんだよ。」名前を知ると、食事が身近になります。

＊調理を一緒にする
ほぐす・混ぜるなど簡単な作業を一緒に。「自分で作った」が食べる意欲につながります。

＊食卓に並んだ料理を見ることからスタート
まず見る・においをかぐだけで十分です。無理にすすめず食卓に。繰り返す中で、子どもは自分のタイミングで食べ始めます。