



今月は、みんなが楽しみにしている「わくきら☆スポッチャ」があります。子どもたちの、やってみたい！楽しい！がたくさん詰まった行事になりそうです。

10月になり気温も下がり、過ごしやすくなってきました。わくきら☆スポッチャの競技を取り入れた外遊びや、お散歩に出かけたりして、たくさん体も動かしやすい季節です。収穫の秋、実りの秋です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、季節の恵みを楽しみましょう。

さやま保育園2026、10、1

日	曜日	献立名	体の血や肉を作る 赤の仲間	体を病気から守る 緑の仲間	強い力を作る 黄色の仲間	3歳未満児 朝のおやつ	3時 おやつ	3歳以上児 エネルギー タンパク質 食塩相当量
1 15	木	白ご飯 バナナ ザンギ 梅ドレッシングサラダ ひじき大豆煮	鶏肉、大豆、卵	生姜、にんにく、胡瓜 キャベツ、人参、コーン 梅干し、ひじき、バナナ	米、砂糖、ごま油 片栗粉、油	牛乳 卵ボーロ	牛乳 せんべい	536 17.0 1.2
ザンギは、北海道の郷土料理です。しっかりとした味付けが特徴のから揚げです。								
2 16	金	豚味噌丼 りんご ポテトカレーサラダ ②コンソメスープ ⑩ゆみゆみさんのスープ	豚ミンチ、赤味噌 ハム、ベーコン	玉ねぎ、パプリカ インゲン、胡瓜、人参 キャベツ、玉ねぎ りんご	米、油、砂糖 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 チーズ	牛乳 ジャムサンド	546 19.8 2.0
2日は未満児お散歩参観日です。参加されるクラスは、給食はありません。								
5 19	月	キャベツメンチカツ ほうれん草ののり和え ハムと白菜のスープ オレンジ	合いびきミンチ スキム、ハム	わかめ、キャベツ 玉ねぎ、ほうれん草 のり、もやし、白菜 オレンジ	米、パン粉、油 砂糖	牛乳 ビスコ	牛乳 ブルーベリー 蒸しパン	525 20.3 1.3
6 20	火	食パン パイン缶 鶏肉のマーマレード焼き さっぱりお浸し みそ汁	鶏肉、いりこ みそ	マーマレード、胡瓜 キャベツ、人参、レモン 玉ねぎ、コーン、わかめ	食パン	牛乳 せんべい	牛乳 カルシウム おにぎり	490 22.7 2.6
7	水	白ご飯 バナナ 魚のあけぼの焼き えのきだけの酢の物 みそ汁	魚、粉チーズ かまぼこ、いりこ 豆腐、味噌	人参、胡瓜、えのき 玉ねぎ、ねぎ、バナナ	米、砂糖	牛乳 クッキー	牛乳 ウインナー パイ	517 23.5 2.0
21	水	♪ お誕生会 ♪ ピラフ とんかつ ブロッコリーサラダ 田舎汁 りんご	ベーコン、豚肉 卵、ちくわ、油揚げ いりこ、みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、カボチャ りんご	米、油、小麦粉	牛乳 クッキー	牛乳 ココア 焼きドーナツ	603 22.0 1.9
8 22	木	白ご飯 パイン缶 中華風ローストチキン 錦和え はちみつ金平	鶏肉、ハム、卵 平天	玉ねぎ、生姜、にんにく 人参、胡瓜、ゴボウ パイン缶	米、ごま、ごま油 春雨、砂糖、はちみつ	牛乳 ウエハース	牛乳 フルーツ ヨーグルト	516 19.3 1.5
9 23	金	ハヤシライス ほうれん草サラダ かきたま汁 オレンジ	牛肉、ハム、鰹節 卵	玉ねぎ、人参 グリーンピース、コーン ほうれん草、昆布 エノキ、ねぎ、オレンジ	米、油、じゃがいも ルウ、胡麻ドレッシング	牛乳 バナナ	牛乳 ココア クリームパン	572 21.1 2.4
26	月	白ご飯 魚の竜田揚げ 小松菜のお浸し みそ汁 りんご	魚、油揚げ、鰹節 いりこ、味噌	生姜、小松菜、人参 白菜、ねぎ、りんご	米、片栗粉、油 砂糖、さつまいも	牛乳 ビスケット	牛乳 キノコ スバゲティー	500 25.5 2.2
13 27	火	わかめご飯 バナナ 豆腐ハンバーグ 元気サラダ そうめん汁	豚ミンチ、豆腐、牛乳 卵、ハム、鰹節 かまぼこ	玉ねぎ、キャベツ、胡瓜 コーン、切り昆布 人参、ねぎ、バナナ	米、パン粉、油 ごま油、砂糖 そうめん	牛乳 オレンジ	牛乳 ビスケット	552 21.4 1.9
14 28	水	ロールパン オレンジ 魚のチーズマヨネーズ焼 ブロッコリー白和え はんぺんのすまし汁	魚、チーズ、豆腐 味噌、はんぺん、鰹節	玉ねぎ、マッシュルーム コーン、パセリ、ねぎ ブロッコリー、人参 わかめ、昆布、オレンジ	ロールパン、マヨネーズ ごま、砂糖	牛乳 クラッカー	牛乳 鮭わかめ おにぎり	504 26.6 2.0
29	木	わかめご飯 パイン缶 サトイモの豆乳グラタン 野菜の胡麻和え 春雨スープ	鶏肉、豆乳 チーズ、木綿豆腐	玉ねぎ、人参、シメジ パセリ、小松菜、人参 白菜、わかめ、パイン缶	米、サトイモ、マカロニ ごま、砂糖、春雨	牛乳 ビスコ	牛乳 ツナトースト	569 20.5 2.2
30	金	カレーうどん シシャモ焼き ひじきサラダ オレンジ	豚肉、かまぼこ ししゃも、ハム	玉ねぎ、人参、ひじき グリーンピース、胡瓜 ほうれん草、オレンジ	うどん、ごま油 砂糖、ごま	牛乳 せんべい	牛乳 クリーム デニッシュ	508 25.1 2.3