



2026/9/30（水）清水保育園

さわやかな秋風が心地よい季節となりました。運動会を終え、ひと回りたくましく成長した子供たちの姿が見られます。10 月も旬の食材を取り入れたバランスのいい食事で元気な体づくりを心がけましょう。

朝ごはんは元気スイッチ ON！！

朝ごはんは、1 日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
朝ごはんを食べることで眠っていた体に 3 つのスイッチが入ります！

① あたまのスイッチ

寝ている間にもエネルギーは使われるため、朝の脳はエネルギー不足の状態です。
ごはんやパンなどの主食を食べて、脳にエネルギーを届けましょう！

② からだのスイッチ

朝ごはんを食べると体温が上がり体が目覚めます。
元気に遊ぶ準備が整います。



③ おなかのスイッチ

食べ物が胃に入ると腸が刺激され、動き始めます。
朝ごはんを食べる習慣は、毎朝の排便を整えることにもつながります。

主食 🍲	主菜 🍖	副菜・果物 🥬	汁物・飲み物 🥤
ごはん	卵焼き	バナナ	みそ汁
食パン	目玉焼き	サラダ	牛乳
ロールパン	ヨーグルト	りんご	コーンスープ
おにぎり	納豆	みかん	みそ汁
トースト	チーズ	ブロッコリー	野菜スープ

給食室の SNS アカウントが新設されました！ 🌸

子育て支援の一環として栄養満点簡単レシピを紹介していきます。
ぜひフォローしてみてください！
また、こんなレシピ知りたい！等リクエストがございましたら
給食室、事務室までお気軽に教えてください！





令和8年10月 献立表（本園）

日	曜	昼 食	朝のおやつ (未満児)	おやつ	赤：おもに血や肉に なる	黄：おもに熱や力と なる	緑：おもに調子を ととのえる
1 29	木	発芽玄米ごはん 鶏のから揚げ ゆでブロッコリー シャッキリみそ汁	牛乳 チーズ	スキムミルク オレンジ ウエハースFe	牛乳 アーモンド チーズ 鶏肉 脱脂粉乳	精白米 押麦 片栗粉 揚げ油 植物油 ウエ ハース7gFe	しょうが ブロッコリー も やし だいこん にん じん かいわれだいこ ん 味噌
2 16 30	金	発芽玄米ごはん 魚のパン粉焼き にんじんの甘煮 チンゲンサイのスープ	牛乳 ウエハース	牛乳 ドーナツ	牛乳 白身魚 鶏卵 粉 チーズ 鶏もも	白米 精白米 押麦 バ ン粉 マーガリン 三温糖 ケ ーキ ナッツ	バナナ にんじん 人参 サイたまねぎ 味噌 缶
3 17 31	土	中華丼 フルーツゼリー	お茶 せんべい	豆乳 せんべい	豚肉 調整豆乳	せんべい 精白米 植 物油 片栗粉ゼリー	たまねぎ キャベツ にん じん
5 19	月	発芽玄米ごはん 鶏肉とさといものうま煮 清汁（生しいたけ・白玉ふ）	牛乳 せんべい	スキムミルク レーズンスコーン	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 鶏卵	せんべい 精白米 押 麦 さといも 植物油 三温糖 白玉ふ 味噌 キャベツ 無塩バター	にんじん さやいんげ ん 乾しいたけ 生し いたけ 青ねぎ 干し ぶどう
6 20	火	発芽玄米ごはん 鶏肉とかぼちゃのクリームスープ フレンチサラダ	牛乳 バナナ	スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 まぐろ油漬缶 アー モンド ヨーグルト	精白米 押麦 植物油 バター 小麦粉 三温糖	バナナ かぼちゃ たま ねぎ にんじん 人参 キャベツ きゅうり みか ん缶 黄桃缶
7 21	水	発芽玄米ごはん 魚の照り焼き レタス 豚汁（じゃがいも）	牛乳 チーズ	スキムミルク キウイフルーツ ウエハースFe	牛乳 アーモンド 魚 豚 肉 木綿豆腐 脱脂粉 乳	精白米 押麦 三温糖 植物油 じゃがいも ウエハース7gFe	しょうが 人参 だいこ ん にんじん ごぼう 糸こんにゃく 青ねぎ キャベツ
8 22	木	発芽玄米ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜の清汁	牛乳 もも(缶)	スキムミルク ジャムサンド	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	精白米 押麦 植物油 食パン いちごジャム	もも缶 しょうが た まねぎ にんじん こ まつな だいこん 生 しいたけ
9 23	金	発芽玄米ごはん 魚のごまみそ焼き レタス けんちん汁	牛乳 オレンジ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 白身魚 鶏肉 木 綿豆腐	精白米 押麦 すりこ ま 植物油 じゃがい も 丸ボーロ	人参 人参 にんじん ごぼう えのきたけ 青ねぎ
10 24	土	牛丼 フルーツゼリー	お茶 せんべい	豆乳 せんべい	牛肉 調整豆乳	せんべい 精白米 植 物油 三温糖ゼリー	たまねぎ にんじん
13 27	火	発芽玄米ごはん 厚揚げの煮付 だいこんのみそ汁（味噌入り）	牛乳 せんべい	スキムミルク スイートポテト	牛乳 牛肉 厚揚げ 塩 わかめ 脱脂粉乳 鶏 卵	せんべい 精白米 押 麦 じゃがいも 植物 油 三温糖 さつまい も マーガリン	にんじん さやいんげ ん だいこん はくさ い えのきたけ 青ね ぎ
14	水	発芽玄米ごはん チリコンカン キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 ウエハースFe	スキムミルク ココアゼリー（バナナ添え）	牛乳 牛ひき肉 ゆで だいず 調整豆乳 脱 脂粉乳 粉寒天	ウエハース7gFe 精白米 押麦 バナナ シリアル マーガリン 植物油 三 温糖	たまねぎ にんじん 人参 人参 人参 人参 バナナ 人参 人参
28	水	誕生会カレー キャベツとわかめの和え物 ジョア	牛乳 ウエハースFe	牛乳 ココアケーキ	牛乳 鶏もも カツわかめ ドリアヨーグルト 粉寒天	ウエハース7gFe 精白 米 玄米 じゃがいも皮な し 植物油 カレー粉 三温糖 ごま油	にんじん たまねぎ 冷凍 グリーンピース 人参 缶 にんじん バナナ
15 26	木	発芽玄米ごはん 麻婆なす わかめスープ（たまねぎ）	牛乳 オレンジ	お茶 きのこことりの洋風混ぜご飯	牛乳 豚ひき肉 塩わ かめ マーガリン	精白米 押麦 植物油 三温糖 片栗粉 ごま 油 バター	人参 なす にんじん たまねぎ マーガリン に ん しょうが 青ね ぎ 生しいたけ しめ じ えのきたけ

★10/28（水）は誕生会となっております。

★都合により、メニューが変更する場合があります。

