

市立保育所給食10月分予定献立表

令和8年度

*行事等により献立を変更する場合があります。

日	曜日	1～2歳児		1～2歳児・3歳以上児共通献立		3歳以上児の主食
		午前のおやつ	主 食	副 食	午後のおやつ	
1	木	牛 乳、果 物	ごはん	味噌汁（はくさい）、高野豆腐揚げ煮、かみかみサラダ	牛 乳、菓 子	ごはん
2	金	牛 乳、菓 子	食パン	にんじんスープ、鮭ざんぎ、ジャーマンポテト、ジャム	麦 茶、チーズ焼きおにぎり	パ ン
3	土	牛 乳、菓 子	ごはん	味噌汁（キャベツ）、鶏肉みそ焼き、おかか和え	牛 乳、菓 子	ごはん
5	月	牛 乳、菓 子	ごはん	味噌汁（わかめ）、八宝菜、さつま芋甘煮、のりかつお	牛 乳、ココアホットケーキ	ごはん
6	火	牛 乳、果 物	ごはん	きのこ汁、みそ煮込み、納豆和え	ジュース、菓 子	ごはん
7	水	ヨーグルト		しおラーメン、シューマイ、中華きゅうり	牛 乳、ふかし芋	ごはん
8	木	牛 乳、果 物	ごはん	味噌汁（かぼちゃ）、すり身揚げ、ごま和え	牛 乳、菓 子	ごはん
9	金	牛 乳、菓 子	食パン	コンソメスープ、ミートボール煮、ピーマンサラダ、ジャム	ヨーグルト、フルーツ盛合せ	パ ン
10	土	牛 乳、菓 子	ごはん	味噌汁（だいこん）、肉豆腐、ツナ和え	牛 乳、菓 子	ごはん
12	月			スポーツの日		
13	火	牛 乳、果 物	ごはん	味噌汁（たまご）、和風ドライカレー、かぼちゃ甘煮	牛 乳、菓 子	ごはん
14	水	ヨーグルト		わかめうどん、とり天、ナムル	牛 乳、フルーツサンド	ごはん
15	木	牛 乳、果 物	ごはん	味噌汁（じゃがいも）、さば味噌煮、ひじき金平、トマト	牛 乳、菓 子	ごはん
16	金	牛 乳、菓 子	食パン	はるさめスープ、とんかつ、マセドアンサラダ、ジャム	麦 茶、おやつミート	パ ン
17	土	牛 乳、菓 子	ごはん	味噌汁（たまねぎ）、すき焼き風、花かつお和え	牛 乳、菓 子	ごはん
19	月	牛 乳、菓 子	ごはん	ハヤシシチュー、トマトサラダ、麦茶	ミ ロ、クラッカーサンド	ごはん
20	火	牛 乳、果 物	ごはん	味噌汁（さつまいも）、鮭ちゃんちゃん焼き、だいこんサラダ	ショア、菓 子	ごはん
21	水	ヨーグルト		しょうゆラーメン、ぎょうざ、みそマヨネーズ和え	牛 乳、揚げパン	ごはん
22	木	牛 乳、果 物	ごはん	かぶのスープ、麻婆豆腐、春雨和え	牛 乳、菓 子	ごはん
23	金	牛 乳、菓 子	食パン	かぼちゃスープ、白身魚フライ、ボークビーンズ、ジャム	牛 乳、スイートポテト風	パ ン
24	土	牛 乳、菓 子	ごはん	味噌汁（ごぼう）、生揚げそぼろ煮、酢の物	牛 乳、菓 子	ごはん
26	月	牛 乳、菓 子	ごはん	わかめスープ、ピピンパ、香り漬け	牛 乳、フライドポテト	ごはん
27	火	牛 乳、果 物	ごはん	きのこカレー、りんごサラダ、麦茶	牛 乳、菓 子	ごはん
28	水	ヨーグルト		かしわうどん、さつまいも天ぷら、スティック野菜	牛 乳、かぼちゃだんご	ごはん
29	木	牛 乳、果 物	ごはん	味噌汁（かぶ）、豚しょうが焼き、ごま酢和え	牛 乳、菓 子	ごはん
30	金	牛 乳、菓 子	食パン	コーンスープ、手作りナゲット、コロコロサラダ、ジャム	ヨーグルト、ぶるぶるボンチ	パ ン
31	土	牛 乳、菓 子	ごはん	味噌汁（とうふ）、カレー肉じゃが、きのこ和え	牛 乳、菓 子	ごはん

朝ごはんをしっかりと食べよう！

★ 朝ごはん、毎日欠かさず食べてるかな？

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。休んでいた脳やからだを目覚めさせる役割や1日の活動エネルギーを補給したり、生活リズムを整える役割があります。

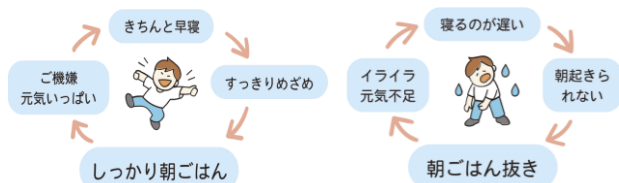


★ 朝ごはんをきちんと食べないと・・・

朝ごはんをきちんと食べないことが習慣化すると、低体温の状況がいつまでも続き、さまざまな能力低下の原因となります。

軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

早寝早起きも大切ですね！



◆◆朝ごはんづくりのコツ◆◆

1 パターン化する

忙しい毎日の中では、朝ごはんが負担にならないように、パターン化しておくのがおすすめ。いつもの食事だと準備しやすく食べやすいという利点もあります。

2 夕食時に準備

翌日に使うことができる野菜を夕食の調理時に切ったり、煮たりしておくことで、朝の時短につながります。



予定献立表による摂取予定栄養量（10月分・月平均値）

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 肪 g
未 満 児	小樽市目標値	500	16-24	11-16
	摂取予定栄養量	512	21.5	14.8
以 上 児	小樽市目標値 （副食分）	400	16-26	13-19
	摂取予定栄養量 （副食分）	417	20.6	16.5