

令和8年10月 こども園の給食だより

発行：加茂市こども未来課

日付	曜日	お昼の献立	アレルギー食材	おやつ	
				午前（未満児）	午後
1	木	 *  *  *  *  *  * 秋遠足（お弁当の用意をお願いします）  *  *  *  *  *		牛乳	未満児：牛乳 遠足用おやつ
2	金	 *  *  *  *  *  *  *  *  *  *  * リクエストメニュー 【ごはん】鶏肉のバーベキューソース 切干し大根サラダ はるさめスープ ゼリー		牛乳	牛乳 ココア蒸しパン
5	月	【ごはん】さばの蒲焼 もやしのナムル 豆腐汁	卵	牛乳	牛乳 パイ菓子
6	火	【ごはん】大豆と鶏肉の煮込み 白菜のツナコーン和え りんご ふりかけ		牛乳	ヨーグルト せんべい
7	水	【ごはん】厚揚げの中華風煮 れんこんのてんぷら ごま 	ごま	ヨーグルト	ミルク せんべい
8	木	増量DAY 【ごはん】ミルクカレー コールスローサラダ チーズ 	乳	牛乳	ジュース せんべい
9	金	【ごはん】ヤンニョムチキン キャベツのひたし もずくスープ	ごま	牛乳	牛乳 サンドパン
13	火	【ごはん】肉団子の甘辛煮 ゆでブロッコリー キャベツのみそ汁	卵	牛乳	4・5歳：麦茶・おにぎり 1・2・3歳：牛乳・せんべい
14	水	誕生会献立 米粉ロールパン ジャム&マーガリン ひれかつたれからめ みかんサラダ わかめスープ ゼリー	卵、乳	牛乳	牛乳 スイートポテト
15	木	【ごはん】ポークビーンズ フライドポテト キャベツのマリネ		飲むヨーグルト	ミルク せんべい
16	金	おにぎりDAY 【ごはん】たららのたつた揚げ ほうれん草ともやしのひたし 沢煮碗		ヨーグルト	牛乳 米粉クッキー
19	月	【ごはん】さけの照焼 五目きんぴら わかめ汁		牛乳	牛乳 バナナ
20	火	【ごはん】煮込みハンバーグ ゆでマカロニ キャベツのスープ		牛乳	飲むヨーグルト ビスケット
21	水	【ごはん】豆腐のチャンプル かぼちゃの煮付 なし	卵	ヨーグルト	ミルク せんべい
22	木	【ごはん】カレーの煮付 ブロッコリーのマリネ ちゃんこ汁	卵	牛乳	牛乳 ビスケット
23	金	【ごはん】ハッシュドポーク ひじきサラダ みかん	乳	牛乳	ヨーグルト せんべい
26	月	【ごはん】麻婆豆腐 大学いも りんご 	ごま	牛乳	ミルクココア せんべい
27	火	【ごはん】親子煮 みそドレッシングサラダ なし	卵	牛乳	牛乳 ビスケット
28	水	【ごはん】さけのみそ焼 もやしときゅうりのひたし 白菜とわかめのスープ		牛乳	4・5歳 牛乳・せんべい 1・2・3歳 麦茶・おにぎり
29	木	【ごはん】厚焼卵 じゃがいものそぼろ煮 みかん	卵	牛乳	ヨーグルト せんべい
30	金	【ごはん】たららのフリッター キャベツのひたし かぼちゃのスープ	卵	牛乳	牛乳 ハロウィンのお菓子

☆献立は、こども園の行事などの都合により変更することがあります。☆土曜日のおやつは、牛乳とお菓子です。

☆くだものは、みかん、りんご、なしを予定しています。



子どもの好き嫌いには理由がある！

◆ どうして食べないの？

子どもには、初めて見るものを「怖い」と感じる新奇恐怖（しんききょうふ）という本能があります。また、苦味や酸味を「毒や腐敗」と判断して避けることも自分を守るための大切な力です！

♥ 楽しく食べる3つのコツ

「一口だけ」もOK！
無理強いせず、
味を知ることから
スタート。**経験する機会**
を増やしましょう。

家族の
「おいしいね！」
が大切
家族がおいしそうに
食べる姿を見せることが
安心につながります。

「見る・触る」
が効果的！
一緒に買い物に行く、
野菜の生長を観察するなど
身近に感じることも
大切な経験。

10/3(土)
子育て応援
フェスタ

♥遊びに来てね！



- ・食育活動で、新米を使ったしゃかしゃかおにぎりづくりを行います。
- 13日(火)すみれ・たんぽぽ組
- 28日(水)さくら組
- ・22日(木)は焼き芋パーティーを行います。
- ・30日(金)はハロウィンでもらったお菓子をおやつで食べます

今月の給食の平均栄養価

★ 3歳以上児はお弁当のごはんを110g（子ども茶碗約1杯≒コンビニおにぎり1個）として計算しています。

	1人あたり kcal	たん白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
3歳 未満児	480	20.5	14.6	292	3.0	156	0.38	0.46	23	1.3
3歳 以上児	493	20.4	13.8	228	2.5	162	0.41	0.37	27	1.4