2026年 10月号　給　食　だ　よ　り



新福島ちどり保育園

今年もまた、ハッピーハロウィンの季節がやってきました。

少しずつ肌寒くなってきました。気温の変化は体調を崩しやすくなるので気温に応じた服装を心掛けましょう。さて、１０月はいよいよハロウィンがやってきます。ハロウィンと言えば「トリック・オア・トリート（おやつをくれないとイタズラしちゃうぞ）」という言葉が有名ですが、大きなカボチャ（ジャック・オ・ランタン）も印象的ですね。ただ、日本やアメリカではカボチャですが、発祥の地アイルランドでは昔から変わらずカブを使っているそうです。他にも１０月はカボチャだけでなく、さつまいもやキノコ類などまだまだたくさん旬の食材があるので、是非たくさん食べて下さい。



今月の目標

「おはし」と「お茶碗」の持ち方



ほとんどの人が右手にお箸、そして左手にお茶碗を持つと思います。では、なぜ左手にお茶碗を持つのでしょうか。それはわたしたちが生まれるもっと昔から、みんな左手でお茶碗を持っていたからです。昔の人には大事なモノを左に置くという考え方がありました。昔から白いご飯は大事な食べ物だったので、左側に置いて食べていたのです。それが今でも行儀の良い持ち方として残っているわけです。みなさんは食事の時に、お茶碗を置いたまま食べたり、肘をつきながら食べたり、お箸をご飯に刺して遊んだりしていませんか。それは行儀の悪い食べ方になってしまいます。

ご飯を食べる時のマナーをしっかり身に付けて、正しい食べ方を心掛けましょう。



１０月の旬ピックアップ

り　ん　ご



みなんさんは「りんごが赤くなると、医者が青くなる」という言葉を知っていますか。

りんごはとても栄養があって体に良い果物です。そのりんごが赤く実って食べられる季節になると、病院に行く人が減ってお医者さんが真っ青になってしまうというほど、りんごはいろんな栄養を持っています。例えば体内の余分な塩分を外に出す「カリウム」、栄養の吸収を助けてくれる「食物繊維」、さらには疲れた体を元気にする「クエン酸」など。他にもたくさんの栄養を持っているので、体調を崩しやすくなるこれからの季節にはぜひ積極的にりんごを食べてみましょう。

☆0歳児リクエストメニュー☆

5日　ハヤシライス
20日　きな粉バナナ
23日　チャーハン
26日　フライドポテト
27日　ハンバーグ

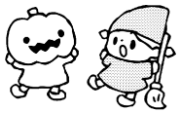




☆今月の予定☆



10日　運動会
14日　きのこほぐし（0・1歳）
　　野菜の型抜き（2・3歳）
　　みそ汁作り（4・5歳）
20日　お楽しみ会
26日　鯖の解体ショー(3~5歳)
28日・29日　うどん作り（0~5歳）
30日　ハロウィン

10月給食献立（乳児・幼児）



2026年　新福島ちどり保育園
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝おやつ（0～2歳児）	昼食	材料名 赤：血や肉を作る	材料名 緑：体の調子を整える	材料名 黄：熱や力の元になる	おやつ（0～5歳児）	材料名 赤	材料名 緑	材料名 黄
1	木	牛乳 ルヴァン	焼きそば インゲンのサラダ 中華スープ	豚肉・かつお節 チキンスープ	キャベツ・玉ねぎ・人参・青のり インゲン・人参 玉ねぎ・ねぎ・えのき	焼きそば・なたね油・焼きそばソース・お好み焼ソース(500g)・塩 ごまだれ・三温糖 塩	お茶 鮭わかめおにぎり		わかめ御飯（鮭）	ほうじ茶 米
2	金	牛乳 きなこ餅 せんべい	ご飯 鶏じゃが 小松菜のポン酢和え もやしの味噌汁	鶏肉・風味だし汁 揚げ・風味だし汁・味噌	人参・玉ねぎ・グリンピース 小松菜・人参 もやし・ねぎ	米 じゃが芋・糸こんにゃく・なたね油・三温糖・みりん・しょうゆ ポン酢・三温糖	牛乳 クラッカーサンド	牛乳		全粒粉クラッカー いちごジャム
3	土	牛乳 たべっ子ベイビー	豚そぼろ丼 さつま芋の味噌汁 オレンジ	豚ミンチ 風味だし汁・味噌	ほうれん草・玉ねぎ・人参 玉ねぎ・ねぎ オレンジ	米・しょうゆ・三温糖・みりん・なたね油・しょうゆ・三温糖・片栗粉 さつま芋	牛乳 ぱりんこきなこ餅 せんべい	牛乳		ぱりんこきなこ餅
5	月	牛乳 ぱりんこ	0歳リクエストメニュー ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ	牛肉・コンソメ	マッシュルーム・玉ねぎ・人参・ケチャップ キャベツ・きゅうり・人参 オレンジ	米・なたね油・三温糖・塩・ハヤシフレーク エッグケア・塩	牛乳 マカロニきな粉	牛乳きな粉		マカロニ 三温糖
6	火	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 五目豆腐 インゲンの和え物 ふの味噌汁	木綿豆腐・豚ミンチ 風味だし汁 風味だし汁・味噌	チンゲン菜・人参・椎茸 インゲン・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・三温糖・酒・なたね油・片栗粉 しょうゆ・三温糖 おつゆ麩	牛乳 ココアケーキ	牛乳 豆乳		小麦粉 ココア 三温糖 ベーキングパウダー なたね油
7	水	牛乳 星たべよ	ご飯 ポークビーンズ スパゲティサラダ コンソメスープ	大豆・豚肉・コンソメ コンソメ	玉ねぎ・トマトホール缶・ケチャップ 人参・きゅうり 玉ねぎ・人参・パセリ	米 じゃが芋・ウスターソース・三温糖・なたね油・塩 スパゲティ・エッグケア・塩・しょうゆ しょうゆ・塩	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳		ぶどうジュース 寒天 三温糖
8	木	牛乳 ルヴァン	ご飯 さわらの西京焼き 白菜のおかか和え 豆腐のすまし汁	さわら・白味噌 かつお節 絹ごし豆腐・風味だし汁	白菜・人参 玉ねぎ・みつば	米 みりん・三温糖 しょうゆ・三温糖 しょうゆ・塩	牛乳 さつま芋スティック	牛乳		さつま芋 なたね油 グラニュー糖 塩
9	金	牛乳 きなこ餅 せんべい	けんちんうどん ほうれん草のごま和え バナナ	鶏肉・風味だし汁	大根・ごぼう・しめじ・人参・ねぎ・しょうが ほうれん草・人参 バナナ	うどん・なたね油・しょうゆ・三温糖・みりん ごま・しょうゆ・三温糖	お茶 たぬきおにぎり		青のり	ほうじ茶 米 しょうゆ みりん 天かす
13	火	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 赤魚の煮付け 納豆 切干大根と青菜の和え物 かぼちゃの味噌汁	赤魚 納豆 風味だし汁 風味だし汁・味噌	しょうが 切干大根・チンゲン菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	米 三温糖・しょうゆ・みりん・片栗粉 めんつゆ・みりん しょうゆ・三温糖・みりん・なたね油	牛乳 ふのラスク	牛乳		おつゆ麩 なたね油 三温糖
14	水	牛乳 星たべよ	ご飯 ごまチキン竜田 ブロッコリーサラダ きのこの味噌汁	鶏肉 風味だし汁・味噌	しょうが ブロッコリー・人参 しめじ・えのき・大根・人参	米 しょうゆ・三温糖・片栗粉・なたね油・黒ごま 和風ドレッシング・三温糖	牛乳 マシュマロおこし	牛乳		マシュマロ なたね油 コーンフレーク
15	木	牛乳 ルヴァン	中華丼 餃子 もやしのスープ	豚肉・チキンスープ 餃子 チキンスープ	玉ねぎ・人参・白菜 もやし・にら・人参	米・なたね油・みりん・しょうゆ・塩・片栗粉 塩	牛乳 ウインナーケーキ	牛乳 豆乳 ウインナー		小麦粉 ベーキングパウダー なたね油 三温糖
16	金	牛乳 きなこ餅 せんべい	ナポリタンスパゲティ 大根サラダ コンソメスープ	ウインナー コンソメ	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・ケチャップ 大根・人参 玉ねぎ・人参・パセリ	スパゲティ・なたね油・塩・ウスターソース・三温糖 エッグケア・塩 しょうゆ・塩・こしょう	お茶 菜飯おにぎり		菜めしの素	ほうじ茶 米
17	土	牛乳 たべっ子ベイビー	そぼろあんかけ丼 さつま芋の味噌汁 バナナ	鶏ミンチ・風味だし汁 風味だし汁・味噌	玉ねぎ・人参・干し椎茸 玉ねぎ・ねぎ バナナ	米・片栗粉・しょうゆ・みりん・三温糖 さつま芋	牛乳 星たべよ ルヴァン	牛乳		星たべよ 全粒粉クラッカー

日	曜日	朝おやつ（0～2歳児）	昼食	材料名 赤：血や肉を作る	材料名 緑：体の調子を整える	材料名 黄：熱や力の元になる	おやつ（0～5歳児）	材料名 赤	材料名 緑	材料名 黄
19	月	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鶏のマーマレード焼き 切干大根の煮物 小松菜の味噌汁	鶏肉 揚げ･風味だし汁 風味だし汁･味噌	切干大根･人参 小松菜･玉ねぎ･人参	米 しょうゆ･みりん･マーマレード･片栗粉 しょうゆ･三温糖･みりん	牛乳 オレンジゼリー	牛乳	みかん缶	オレンジジュース 寒天 三温糖
20	火	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 つくね焼き風 ブロッコリーのごま和え ふのすまし汁	鶏ミンチ･木綿豆腐 風味だし汁	玉ねぎ･人参･しょうが ブロッコリー･人参 玉ねぎ･ねぎ	米 パン粉･しょうゆ･酒･みりん･三温糖･片栗粉 ごま･しょうゆ･三温糖 おつゆ麩･しょうゆ･塩	牛乳 0歳リクエストメニュー きな粉バナナ	牛乳 きな粉	バナナ	三温糖
21	水	牛乳 星たべよ	中華そば 焼売 ストロベリーゼリー	豚肉･風味だし汁･チキンスープ 焼売	もやし･人参･キャベツ	中華そば･しょうゆ･ごま油 ストロベリーゼリー	お茶 ゆかりおにぎり		しその香	ほうじ茶 米
22	木	牛乳 ルヴァン	ご飯 あじの南蛮漬け ほうれん草の和え物 キャベツの味噌汁	あじ 揚げ･風味だし汁･味噌	玉ねぎ･人参･パプリカ(黄) ほうれん草･人参 キャベツ	米 塩･片栗粉･なたね油･しょうゆ･酢･三温糖 しょうゆ･三温糖	牛乳 スイートポテト	牛乳 豆乳		さつま芋 三温糖
23	金	牛乳 きなこ餅 せんべい	0歳リクエストメニュー チャーハン もやしと青菜の中華和え えのきのスープ	ウインナー･チキンスープ チキンスープ	人参･玉ねぎ･ねぎ もやし･チンゲン菜･人参 玉ねぎ･えのき･ねぎ	米･なたね油･塩･しょうゆ･ごま油 しょうゆ･三温糖･ごま油 塩	牛乳 お好み焼き	牛乳 豚ミンチ だしの素 かつお節	キャベツ 青のり	長芋 小麦粉 お好みソース
24	土	牛乳 たべっ子ベイビー	豚丼 わかめの味噌汁 オレンジ	豚肉 風味だし汁･味噌	玉ねぎ･人参･ねぎ わかめ･玉ねぎ･ねぎ オレンジ	米･三温糖･みりん･しょうゆ･しょうゆ･みりん	牛乳 ぱりんこ きなこ餅 せんべい	牛乳		ぱりんこ きなこ餅
26	月	牛乳 ぱりんこ	ご飯 さばの照り焼き 納豆 春雨サラダ ふの味噌汁	さば 納豆 風味だし汁･味噌	人参･きゅうり 玉ねぎ･人参	米 なたね油･酒･しょうゆ･みりん･三温糖 めんつゆ･みりん 春雨･和風ドレッシング･三温糖 おつゆ麩	牛乳 0歳リクエストメニュー フライドポテト	牛乳	パセリ	シューストポテト 塩 植物油
27	火	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 0歳リクエストメニュー ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	合挽きミンチ･木綿豆腐 コンソメ	玉ねぎ･ケチャップ 人参･きゅうり 玉ねぎ･人参･ほうれん草	米 パン粉･塩･なたね油･ウスターソース･三温糖 マカロニ･エッグケア･塩･しょうゆ 塩	牛乳 フルーツポンチ	牛乳	みかん缶 バナナ	寒天 三温糖
28	水	牛乳 星たべよ	ご飯 豚肉の生姜焼き チンゲン菜のナムル 豆腐の味噌汁	豚肉 ツナ 絹ごし豆腐･風味だし汁･味噌	玉ねぎ･キャベツ･人参･しょうが チンゲン菜･人参 玉ねぎ･わかめ	米 しょうゆ･三温糖･みりん･なたね油 ごま油･しょうゆ･三温糖	牛乳 きな粉蒸しケーキ	牛乳 きな粉 豆乳		小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー なたね油
29	木	牛乳 ルヴァン	五目うどん インゲンのごま和え 青りんごゼリー	豚肉･揚げ･風味だし汁	玉ねぎ･人参･椎茸･ねぎ インゲン･人参	うどん･みりん･しょうゆ ごま･三温糖･しょうゆ 青りんごゼリー	お茶 韓国風おにぎり		塩昆布	ほうじ茶 米 ごま しょうゆ ごま油
30	金	牛乳 きなこ餅 せんべい	☆ハロウィン パンプキンカレー ブロッコリーのサラダ バナナ	鶏肉	玉ねぎ･人参･かぼちゃ ブロッコリー･人参･コーン バナナ	米･カレールー･なたね油 エッグケア	牛乳 かぼちゃクッキー	牛乳 豆乳	かぼちゃ	小麦粉 なたね油 三温糖
31	土	牛乳 たべっ子ベイビー	ピラフ 野菜スープ オレンジ	鶏肉･コンソメ コンソメ	玉ねぎ･人参･しめじ 玉ねぎ･人参･パセリ オレンジ	米･塩 しょうゆ･塩	牛乳 星たべよ ルヴァン	牛乳		星たべよ 全粒粉クラッカー