

10月の予定献立表

令和7年度

大地の杜保育園

栄養士 丹治里彩

日	曜日	3歳未満児・以上児 共通献立	主食	おやつ
1	木	鮭の漬け焼き カレーソテー（キャベツ、人参、コーン）	御飯	ふかしさつまいも 昆布 牛乳
15		大根サラダ（大根、ひじき、きゅうり） スープ（もやし、チンゲン菜、エリンギ）		
2	金	チキンカツ 人参金平（人参、えのき）	御飯	ジャムサンド ゆで大根 牛乳
16		のり和え（きゅうり、白菜） 味噌汁（豆腐、長ネギ、しめじ）		
17	土	焼きそば（豚肉、玉葱、人参、キャベツ） 甘酢和え（大根、人参） 麦茶 果物	焼きそば	木の葉せんべい かりんとう 牛乳
5	月	さんまの塩焼き ひじきの煮物（ひじき、人参、干椎茸、油揚げ）	御飯	五目そうめん チーズ
19		大根とわかめのおかか和え（大根、わかめ） 味噌汁（白菜、にら、しめじ）		
6	火	炒め納豆（鶏挽肉、人参、にら） ソテー（玉ねぎ、舞茸、ピーマン）	御飯	黒糖蒸しパン スティックセロリ 牛乳
20		塩ナムル（大根、胡瓜） 味噌汁（小松菜、なめこ、豆腐）		
7	水	🍁味覚パーティー🍁		焼き芋 するめ 牛乳
21	水	鶏肉のケチャップ煮（鶏肉、しめじ、玉ねぎ） キャベツサラダ（人参、コーン） スープ（じゃがいも、チンゲン菜、人参） 果物	御飯	きな粉マカロニ ゆで大根 牛乳
8	木	豆腐の五目焼き（ひじき、人参、豚挽肉） 金平ごぼう（ごぼう、人参）	ゆかり 御飯	オレンジパンケーキ スティックきゅうり 牛乳
22		のり和え（もやし、小松菜） すまし汁（大根、水菜、麩）		
9	金	カレイの味噌漬け焼き じゃがいものバター醤油	御飯	和風スパゲティ 昆布 麦茶
23		玉ねぎの和風和え（玉ねぎ、水菜、人参、わかめ） すまし汁（ごぼう、しめじ、ほうれん草）		
10	土	クリームスパゲティ（鶏肉、玉葱、人参、しめじ、ブロッコリー） キャベツサラダ（人参、コーン） 麦茶 果物	スパゲティ	ごま煎餅 ビスケット 牛乳
24				
26	月	肉じゃが（豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、さやいんげん） ごま和え（白菜、ほうれん草） 味噌汁（大根、にら、とろろ昆布） 果物	御飯	シュガートースト スティックセロリ 牛乳
13	火	ほっけの生姜焼き 卵の花（おから、人参、ひじき）	御飯	チーズスコーン ゆで人参 牛乳
27		おかか和え（きゅうり、セロリ） 味噌汁（ごぼう、ほうれん草、舞茸）		
14	水	さつま芋グラタン（鶏肉、玉ねぎ、人参、チーズ） レモン和え（キャベツ、人参、コーン） スープ（チンゲン菜、玉ねぎ、えのき） 果物	パン （バター）	ひじき御飯（人参、油揚げ） 煮干し 麦茶
28				
29	木	チンジャオロース（豚肉、玉ねぎ、ピーマン、筍） 甘酢和え（白菜、人参） 味噌汁（玉葱、長ネギ、しめじ） 果物	御飯	フルーツヨーグルト ごま煎餅
30	金	タラの香味焼き ソテー（もやし、しめじ） ダイスサラダ（大豆、きゅうり、トマト、玉ねぎ、チーズ） 味噌汁（ほうれん草、舞茸、油揚げ）	御飯	南瓜のチーズ焼き するめ 牛乳
31	土	五目きしめん（鶏肉、ほうれん草、長葱、玉葱、人参、干椎茸） のり和え（もやし、小松菜） 果物	きしめん	木の葉せんべい かりんとう 牛乳

～～札幌市から～～

牛乳をもっと飲もう！

牛乳・乳製品には骨などの形成に欠かせないカルシウムやたんぱく質が含まれており、ほかの食品と比べて体内への吸収率も高い食品です。
継続的に摂取することが大切なので、大人も子どもも牛乳・乳製品を毎日摂り入れて、健康な体を作りましょう！

環境にも配慮した食生活を始めよう！「さっぽろ食スタイル」

札幌市では栄養バランスの取れた健康的な食事に、北海道の豊かな食材を使用した食事を「北海道型食生活」とし、さらに買い物から調理、片付け、保存まで環境に配慮した食生活のことを「さっぽろ食スタイル」として啓発しています。

●食品ロス削減を心がけよう

【取組例】

買い物の前に家にある食材をチェックする、定期的に冷蔵庫内の在庫を管理する

●地産地消を意識しよう

【取組例】

地元の直売所や市場に行って購入してみる、スーパーで地産表示を意識して購入する

給食室から「味覚と偏食について」

9月からお世話になってます、栄養士の丹治里彩です。
子どもたちだけでなく、保護者の皆様とも仲良くなっていきたいと思っています、これからよろしくお願いします！

さて、秋の味覚がおいしい時期になり、大人も子どもも食が進む季節になってきたのではないのでしょうか。

秋の味覚がおいしい時期だからといって好きなものばかり食べているわけにもいきません。嫌いなものでも少しずつ食べられるようにすることが望ましいです。好き嫌いがあっても「この食べ物を嫌って食べない」ではなく、「まだ食べられるようになっていない」と考える方が気持ちが楽になると思います。また、嫌いなものをなくすよりも、好きなものを増やす方が大切ともいわれているので、お子さんの好き嫌いで悩んでいる方も、「好き嫌いをなくさなきゃ！」と思う必要はありません。

少しずつ食べられるものを増やしていきましょう！