

令和8年10月分

幼保連携型認定こども園

瑠璃よこはまこども園予定献立表



10月は姫路市食育月間

姫路の食育 3つの「わ」食

輪食 家族と一緒に食べよう
笑食 笑顔で食べよう

食育とは...

子どもから大人まですべての人が、様々な食の経験を通じて、生涯にわたって健やかな「こころ」と「からだ」を保ち、豊かな人間性を育むことです。

今日からできる 食品ロス削減

(10月16日世界食料(糧)デー 10月30日食品ロス削減の日)



売れ残りや食べ残し、賞味期限切れなど、本来食べられるのに捨ててしまう食品のことを「食品ロス」と呼びます。食品ロスは単に『もったいない』だけでなく、地球環境や経済にも大きな負担をかけています。目の前にある食べ物が届くまでのストーリーや関わった人々の思いに少し想像をめぐらせてみましょう。最後の一粒まで大切にいただく心が、今日からできる一番身近な食品ロス削減の第一歩です。

食品ロスを減らす3つのコツ

買いすぎない
必要な分だけ買

作りすぎない
体調や家族の予定を考えて作ったり、常備菜を活用しましょう

食べ残さない
作った料理は早めにおいしく食べましょう

月	火	水	木	金	土
月に一度、金曜日に おやつパンがあります。 今月は 30日		旬の食材 米 さんま いわし さけ きのこ類 にんじん さといも チンゲン菜 じゃがいも さつまいも 柿	1 鱈のレモン風味 三色あえ みそ汁(さつま芋)	2 クリームシチュー コーンキャベツ ボイルソーセージ	3 肉うどん バナナ
			未満児(米) かたくり粉 オイル ○さとう さつまいも △さわら ○花かつお □油揚げ レモン(果汁) にんじん はくさい チンゲン菜 たまねぎ ○ねぎ	未満児(米) オイル じゃがいも △鶏もも肉 ×ベーコン □ソーセージ キャベツ スイートコーン(粒・冷) にんじん たまねぎ	うどん(ゆで) オイル ○さとう △豚もも肉 たまねぎ にんじん ○ねぎ △しめじ バナナ
5 八宝菜 オムレツ ゆかりきゅうり	6 さばのノルウェー風 もやしのカレーサラダ みそ汁(じゃが芋)	7 鶏肉のマーマレード焼き れんこんのごまサラダ ワンタンスープ いがぐり坊や	8 鮭の洋風西京焼き ブロッコリーの昆布茶和え すまし汁(ふ)	9 プルコギ かぼちゃサンドフライ かきたまスープ	10 ハンバーガー ジュース・バナナ
未満児(米) オイル ○さとう かたくり粉 △豚もも肉 □もきえび はくさい たまねぎ にんじん きゅうり △干しいたけ ×たけのこ(水煮) ○ピーマン ×しょうが ×オムレツ(冷)	未満児(米) 小麦粉 オイル ○さとう かたくり粉 じゃがいも △さば ○もずく ○みそ ×にんにく もやし にんじん きゅうり たまねぎ ○ねぎ	未満児(米) ○さとう オイル △いりごま ワタンの皮(生) マーマレードジャム 小麦粉 △マヨネーズドレッシング さつまいも うめん(乾) △鶏もも肉 ○花かつお ○スキムミルク たまご れんこん きゅうり にんじん たまねぎ △しめじ △パセリ(乾)	未満児(米) △マヨネーズドレッシング ○さとう オイル ○ごま油 ぶ(乾) さけ ○みそ △昆布茶 ○かつわかめ(干) ブロッコリー たまねぎ にんじん ○白ねぎ	未満児(米) ○さとう ○ごま油 オイル △いりごま かたくり粉 △牛もも肉 絹ごし豆腐 ○たまご ×しょうが たまねぎ はくさい ○にら にんじん △しめじ ○ねぎ △えのき 茸 ×にんにく ×かぼちゃサンドフライ(冷)	
12 スポーツの日	13 肉豆腐 焼きししゃも 蒸しかぼちゃのごま和え	14 鶏肉のクラッカー揚げ ポパイサラダ みそ汁(油揚げ) りんごビスケットケーキ	15 さんまの蒲焼風 秋の五目煮 押し麦のスープ	16 スパニッシュオムレツ かりかりきゅうり すまし汁(かまぼこ)	17 野菜たんめん バナナ
	未満児(米) □糸こんにゃく オイル ○さとう △いりごま ○ごま油 △牛もも肉 木綿豆腐 □ししゃも にんじん たまねぎ ○ねぎ かぼちゃ	未満児(米) 小麦粉 パン粉(乾) ソーダクラッカー オイル ○さとう △マヨネーズドレッシング ホットケーキミックス マーガリン ×コーンフレーク △鶏もも肉 △ツナ缶(油漬) □油揚げ ○みそ ○たまご ○牛乳 ほうれん草 にんじん ○なす スイートコーン(粒・冷) たまねぎ ○ねぎ りんご	未満児(米) ○さとう かたくり粉 ○さといも オイル □押し麦 △さんま ○大豆(水煮) △鶏もも肉 △ だし昆布 ×しょうが だいこん にんじん キャベツ ○白ねぎ	未満児(米) フライドポテト ○オリーブ油 △マヨネーズドレッシング たまご ×ベーコン △粉チーズ ○牛乳 □かまぼこ ほうれん草 たまねぎ きゅうり にんじん △えのき茸 ○ねぎ	中華めん(ゆで) ○ごま油 △鶏もも肉 ×ちくわ キャベツ もやし にんじん ○ねぎ バナナ
19 チキンカツ フルーツヨーグルトサラダ 豆腐のスープ	20 あじの和風トマトあんかけ キャベツの塩昆布和え すまし汁(そうめん) 新米おにぎり	21 すき焼き風煮 金時豆 きゅうりとしらすの甘酢あえ	22 ホットドック ジュース・バナナ	23 豚汁 豆腐ハンバーグ 白菜のなめ茸和え	24 焼きそば バナナ
未満児(米) 小麦粉 パン粉(乾) △マヨネーズドレッシング オイル マカロニ(乾) じゃがいも △鶏もも肉 木綿豆腐 ○ヨーグルト(無糖) きゅうり りんご たまねぎ にんじん ○白ねぎ ○みかん缶 レモン(果汁) △しめじ ○ねぎ	未満児(米) かたくり粉 オイル そうめん(乾) △あじ □油揚げ △塩昆布 トマト たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん レモン(果汁) △干しいたけ ○白ねぎ×たくあん漬	未満児(米) ぶ(乾) □糸こんにゃく ○オイル ○さとう △いりごま △牛もも肉 △焼き豆腐 △金時豆(味付) ちりめんじゃこ はくさい にんじん ○白ねぎ △えのき茸 きゅうり		未満児(米) ○さといも オイル パン粉(乾) △豚もも肉 ○みそ 木綿豆腐 ○たまご △豚ひき肉 □油揚げ にんじん だいこん ○ねぎ たまねぎ はくさい こまつな △しめじ ×えのき茸(味付)	中華めん(ゆで) オイル △牛もも肉 ○花かつお ○青のり たまねぎ にんじん △しめじ キャベツ バナナ
26 豚肉とかぼちゃのねぎソース 春雨の酢の物 みそ汁(豆腐、わかめ)	27 秋の遠足	28 鱈の竜田揚げ チンゲン菜の和え物 みそ汁(なす) ぶどうゼリー	29 誕生会 チキンライス 豆乳コーンスープ	30 カレーの焼きびたし ほうれん草のごまみそあえ けんちんうどん	31 フォーガーもどき バナナ
未満児(米) かたくり粉 オイル ○さとう ○ごま油 はるさめ(乾) △いりごま △豚もも肉 絹ごし豆腐 ○みそ ○かつわかめ(干) ×ロースハム かぼちゃ ×しょうが ○白ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ ○ねぎ		未満児(米) かたくり粉 オイル さつまいも ○さとう △さわら □かまぼこ ○みそ ×しょうが チンゲン菜 にんじん スイートコーン(粒・冷) たまねぎ ○白ねぎ	米 オイル じゃがいも 小麦粉 △鶏もも肉 ○豆乳(調整豆乳) たまねぎ にんじん ○ピーマン スイートコーン(粒・冷) △しめじ スイートコーン(クリーム)	未満児(米) △いりごま ○さとう ○さといも 干しうどん(乾) □こんにゃく オイル かえり ○みそ 木綿豆腐 ほうれん草 にんじん だいこん △ごぼう ○ねぎ	うどん(干) オイル △鶏もも肉 たまねぎ にんじん △干しいたけ ○ねぎ バナナ

※献立名の下に3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。

※離乳食に使用している食品の区分表示 無印...生後5~6カ月頃・○...生後7~8カ月頃・△生後9~11カ月頃・□...生後12~18カ月頃・×...使用しない

※仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。

※は手作りおやつ、最終金曜日はおやつパンです。予定ですので変更になる場合もあります。