

令和6年		令和6年度10月保育園給食献立表			小牧市こども未来館 幼児教育・保育課	
日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ（午前は3歳未満児のみ）	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 ／ 火	ごはん	精白米			午前	牛乳 アンパンマン幼児用ビスケット
	けんちん汁	さといも 糸こんにゃく キャノーラ油 ごま油	油揚げ だしパック	だいこん にんじん ごぼう ねぎ		
	ブリの甘辛揚げ煮		ブリ甘辛揚げ煮		午後	牛乳 ソフトサラダ （3歳以上）ホームパイ
2 ／ 水	キャベツのゆかりあえ	ソフトサラダ （3歳以上） ホームパイ	牛乳	キャベツ ゆかり		
	午後おやつ					
	にんじんめし	精白米 三温糖	油揚げ ツナフレーク（まぐろ） だしパック	にんじん 干ししいたけ	午前	牛乳 アンパンマンのベビーせんべい
3 ／ 木	すまし汁		カットわかめ 冷凍角切り豆腐 だしパック	スイートコーン		
	ほうれんそうともやしのごまあえ	白すりごま 三温糖		ほうれんそう 緑豆もやし	午後	牛乳 カステラ長崎 （3歳以上）カリボテスナック
	午後おやつ	カステラ長崎 （3歳以上）カリボテスナック	牛乳			
4 ／ 金	ミルクロールパン	ミルクロールパン			午前	牛乳 （手）かぼちゃのきな粉あえ
	スパゲティナポリタン	スパゲティ キャノーラ油	豚もも肉	にんじん たまねぎ ピーマン ダイストマト		
	コーンサラダ	白すりごま 三温糖 キャノーラ油		きゅうり にんじん スイートコーン 緑豆もやし	午後	牛乳 ぼたぼた焼き （3歳以上）果汁100％ゼリー
5 ／ 土	午後おやつ	ぼたぼた焼き （3歳以上）果汁100％ゼリー	牛乳			
	ごはん	精白米			午前	牛乳
	厚揚げの中華煮	三温糖 片栗粉 ごま油	厚揚げ 豚もも肉	にんじん たまねぎ 干ししいたけ たけのこ水煮		1才からのかつばえびせん
6 ／ 日	小松菜のナムル	ごま油 三温糖 白すりごま		こまつな にんじん 緑豆もやし	午後	牛乳 星食べよ なし
	午後おやつ	星食べよ	牛乳	なし		
	（3歳未満）デニッシュパン（ミルク）	デニッシュパン（ミルク）			午前	（3歳未満）お茶 （3歳未満）お菓子
7 ／ 月	（3歳未満）きになる野菜（アップル&キャロット）	きになる野菜（アップル&キャロット）				
	（3歳未満）おさかなのウインナー		おさかなのウインナー		午後	（3歳未満）お茶 （3歳未満）お菓子
	午後おやつ	（3歳未満）お菓子				
8 ／ 火	ハヤシライス	精白米 キャノーラ油 トマト風味のハヤシルウ	豚もも肉	たまねぎ にんじん ダイストマト	午前	お茶 4Pアンパンマンのおこめボール
	ひじきとツナの太根サラダ	エッグゲアマヨネーズ 白すりごま	米ひじき ツナフレーク（まぐろ）	だいこん にんじん きゅうり		
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			午後	牛乳 ばりんこ減塩 （3歳以上）集中カウの花揚げ
9 ／ 水	午後おやつ	ばりんこ減塩 （3歳以上）集中カウの花揚げ	牛乳			
	ごはん	精白米			午前	牛乳 バナナ
	春雨スープ	春雨 ごま油	ボンレスハム	にんじん ねぎ 干ししいたけ		
10 ／ 木	豚肉と野菜のみそ炒め	キャノーラ油 三温糖	豚もも肉 赤みそ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	午後	牛乳 たべっ子BABY （3歳以上）サラダうす焼
	午後おやつ	たべっ子BABY （3歳以上）サラダうす焼	牛乳			
	鮭と小松菜のそぼろ丼	精白米 三温糖 白すりごま	鮭フレーク	こまつな	午前	牛乳 1才からのサッポロポトベジタブル
11 ／ 金	みそ汁		冷凍角切り豆腐 だしパック 赤みそ	なす たまねぎ		
	柿のサラダ	三温糖 キャノーラ油		きゅうり キャベツ かき	午後	牛乳 （手）ピーチゼリーよせ
	午後おやつ	あわせゼリー（ピーチ）	牛乳	フルーツミックス		
12 ／ 土	ごはん	精白米			午前	牛乳
	和風カレーうどん	干しうどん キャノーラ油 大地の野菜カレールウ甘口	豚もも肉 油揚げ だしパック	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ		かぼちゃボーロ
	はくさいの塩昆布あえ	ごま油	塩昆布	はくさい にんじん	午後	牛乳 カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン （3歳以上）ミニぼんごさかな
13 ／ 日	午後おやつ	カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン （3歳以上）ミニぼんごさかな	牛乳			
	さんまごはん	精白米 三温糖	ちくわ だしパック さんま生薬煮	にんじん ぶなしめじ	午前	牛乳 野菜ハイハイ
	すまし汁		冷凍角切り豆腐 だしパック	にんじん こまつな えのきたけ		
14 ／ 月	みかん			みかん	午後	牛乳 カルテツほうれん草ドーナツ （3歳以上）ばかうけ青のり
	午後おやつ	カルテツほうれん草ドーナツ （3歳以上）ばかうけ青のり	牛乳			
	（3歳未満）デニッシュパン（バター）	デニッシュパン（バター）			午前	（3歳未満）お茶 （3歳未満）お菓子
15 ／ 火	（3歳未満）牛乳		牛乳			
	（3歳未満）国産りんごゼリー	国産りんごゼリー			午後	（3歳未満）お茶 （3歳未満）お菓子
	午後おやつ	（3歳未満）お菓子				
16 ／ 水	（3歳未満）お菓子				午前	
	休日					
	【スポーツの日】				午後	
17 ／ 木	午後おやつ					
	ごはん	精白米			午前	お茶 えびちび
	野菜スープ	じゃがいも キャノーラ油		にんじん たまねぎ スイートコーン		
18 ／ 金	豚肉のマリアナソース	キャノーラ油 片栗粉	豚もも肉	すりおろしにんにく たまねぎ にんじん ピーマン	午後	牛乳 ビスコ（ミルク・いちご） （3歳以上）ハッピーターン
	午後おやつ	ビスコ（ミルク・いちご）（3歳以上）ハッピーターン	牛乳			
	ごはん	精白米			午前	牛乳 白い風船こくまミルククリーム
19 ／ 土	なすとひき肉の炒め物	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	豚ももひき肉 赤みそ	なす たまねぎ にんじん 干ししいたけ		
	切り干し大根のごまサラダ	三温糖 白すりごま	ボンレスハム	切り干し大根 にんじん きゅうり	午後	牛乳 （手）ふかしも
	午後おやつ		牛乳	さつまいも		

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
（手）手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の
アレルギー表示があります。
詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。

～体調が悪いときの食事～

秋晴れの空の下、元気いっぱい外遊びを楽しめる、ここちよい季節となりました。運動量が増え、食欲も増してくる秋。旬の食材を味わい、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。
秋は朝晩の気温差が大きく、体調をくずしやすい時季でもあります。症状別に食事のポイントを紹介します。

熱がある時

○水分補給をする
○消化のよいものをとる
おかゆ、軟らかく煮たうどん など

嘔吐が続く時

○水分補給をする
嘔吐後2～3時間休ませてから、少量ずつ水分をとる
吐き気がおさまったら、欲しがる量を与える
○食欲が出てきたら、消化のよいものを少量ずつとる

下痢が続く時

○水分補給をする
湯冷まし、油分のない野菜スープ など
○消化のよいものをとる
おかゆ、軟らかく煮たうどん など
×肉や乳製品、柑橘類、冷たいもの、炭酸飲料、菓子類は避ける

のどが痛い時

○刺激の少ない食事をとる
ゼリー状のもの、シャーベット、茶わん蒸し、
薄味のスープなど
×塩辛いものや酸味のあるものは避ける



キミと一緒に、育っていききたい。
Komaki



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ（午前は3歳未満児のみ）
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 ／ 木	カレーライス	精白米 ジャがいも キャノーラ油 大地の野菜カレールウN甘口	豚もも肉	たまねぎ にんじん	牛乳 午前 たべっ子どうぶつバター味
	フルーツサラダ	キャノーラ油 三温糖		キャベツ きゅうり バインシロップ漬	牛乳 午後 おととと （3歳以上）クッピーラムネ
	国産ももゼリー	国産ももゼリー			牛乳 午前 牛乳 午後 おととと （3歳以上）クッピーラムネ
18 ／ 金	栗ごはん	精白米		くり	牛乳 午前 牛乳 午後 アンパンマンのソフトせんべい
	すまし汁		ちらしかまぼこ だしパック	えのきたけ ねぎ にんじん	牛乳 午後 （3歳未満）厚切りバウムクーヘン （3歳以上）原宿ドック
	いわしのごまみそ煮		いわしごまみそ煮		牛乳 午前 （3歳未満）お茶 （3歳未満）お菓子
19 ／ 土	（3歳未満）デンリッシュパン（バター）	デンリッシュパン（バター）			牛乳 午後 （3歳未満）お茶 （3歳未満）お菓子
	（3歳未満）牛乳		牛乳		牛乳 午前 （3歳未満）お茶 （3歳未満）お菓子
	（3歳未満）国産やさしいゼリー	国産やさしいゼリー			牛乳 午後 （3歳未満）お茶 （3歳未満）お菓子
21 ／ 月	ごはん	精白米			牛乳 午前 お茶 午後 ハイハイ
	豚すき	糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖	豚もも肉 やきとうふ 焼かまぼこ	にんじん えのきたけ ねぎ はくさい 生しいたけ	牛乳 午後 アンパンマンひとくちビスケット （3歳以上）おにぎりせんべい銀シャリ
	野菜のごま酢あえ	白すりごま 三温糖	しらす干し	にんじん きゅうり 緑豆もやし	牛乳 午後 アンパンマンふんわりコーン（やさしい塩味）
22 ／ 火	ごはん	精白米			牛乳 午前 お茶 午後 コアアリンゴ （3歳以上）ばりんこ減塩
	すまし汁		冷凍角切り豆腐 だしパック	にんじん こまつな スイートコーン	牛乳 午後 アンパンマンふんわりコーン（やさしい塩味）
	揚げ鶏のレモンしょうゆあえ	片栗粉 キャノーラ油 三温糖	鶏もも肉	レモン果汁	牛乳 午後 コアアリンゴ （3歳以上）ばりんこ減塩
23 ／ 水	ごはん	精白米			牛乳 午前 お茶 午後 オレンジ
	みそ汁		油揚げ だしパック 白みそ	ねぎ はくさい だいこん	牛乳 午後 （手）マカロニあべかわ
	いわしの梅煮		いわし梅煮		牛乳 午後 （手）マカロニあべかわ
24 ／ 木	ごはん	精白米			牛乳 午前 きなこ餅 午後 牛乳 （3歳以上）きなこ棒
	みそラーメン	中華めん キャノーラ油 ごま油	豚もも肉 赤みそ	にんじん ねぎ 緑豆もやし キャベツ スイートコーン	牛乳 午後 きらきら星のおせんべい （3歳以上）きなこ棒
	蒸し餃子		焼ぎょうざ		牛乳 午後 きらきら星のおせんべい （3歳以上）きなこ棒
25 ／ 金	マーボー飯	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉	冷凍角切り豆腐 豚ももひき肉 赤みそ	にんじん たまねぎ ねぎ にら すりおろしにんにく	牛乳 午前 お子様せんべい
	中華スープ	ごま油		キャベツ にんじん スイートコーン	牛乳 午後 （手）バナナ入り蒸しケーキ
	学給スティックチーズ		スティックチーズ		牛乳 午後 （手）バナナ入り蒸しケーキ
26 ／ 土	（3歳未満）デンリッシュパン（ミルク）	デンリッシュパン（ミルク）			牛乳 午前 （3歳未満）お茶 （3歳未満）お菓子
	（3歳未満）野菜生活オリジナル	野菜生活オリジナル			牛乳 午後 （3歳未満）お茶 （3歳未満）お菓子
	（3歳未満）おさかなのウインナー		おさかなのウインナー		牛乳 午後 （3歳未満）お茶 （3歳未満）お菓子
28 ／ 月	豚丼	精白米 糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖	豚もも肉	たまねぎ にんじん ねぎ	牛乳 午前 お茶 午後 ソフトな小魚せん
	チンゲン菜のすまし汁		冷凍角切り豆腐 だしパック	にんじん チンゲン菜	牛乳 午後 4Pアンパンマンのソフトせん （3歳以上）こめ粉ロールクッキー（かぼちゃ味）
	コアアプラス		コアアプラス		牛乳 午後 4Pアンパンマンのソフトせん （3歳以上）こめ粉ロールクッキー（かぼちゃ味）
29 ／ 火	ごはん	精白米			牛乳 午前 ビスコ（みるく＆きな粉）
	わかめスープ	ごま油	カットわかめ 冷凍角切り豆腐	にんじん スイートコーン たまねぎ	牛乳 午後 ビスコ（みるく＆きな粉）
	中華あんかけハンバーグ	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	ポーク＆チキンハンバーグ	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ水煮 干ししいたけ	牛乳 午後 （手）大学いも
30 ／ 水	クロールパン	キャノーラ油 三温糖 黒いりごま	牛乳	さつまいも	牛乳 午前 牛乳 午後 バナナ
	豆乳コーンシチュー	じゃがいも キャノーラ油 片栗粉	鶏もも肉 無調整豆乳	にんじん たまねぎ スイートコーン スイートコーンクリーム	牛乳 午後 きらきらコーンのおほしさま （3歳以上）栗まん
	ごぼうサラダ	白すりごま エッグケアマヨネーズ	ボンレスハム	ごぼう きゅうり にんじん スイートコーン	牛乳 午後 きらきらコーンのおほしさま （3歳以上）栗まん
31 ／ 木	おぼけオムライス	精白米 キャノーラ油	鶏もも肉 （3歳未満）錦糸玉子 （3歳以上）オムライス用玉子焼	たまねぎ にんじん	牛乳 午前 牛乳 午後 ばりばりパンキン
	かぼちゃのコンソメスープ	キャノーラ油	シヨルターベーコン	にんじん たまねぎ かぼちゃ スイートコーン	牛乳 午後 ハロウィンデザート （3歳以上）アンパンマンのしょうゆせんべい
	学給型抜きチーズ		型抜きチーズ		牛乳 午後 ハロウィンデザート （3歳以上）アンパンマンのしょうゆせんべい

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
（手）手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の
アレルギー表示があります。
詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。



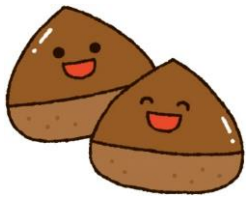
毎月19日は食育の日！

家族そろって楽しく食事をしましょう

10月の旬の食材

さといも、じゃがいも、さつまいも、れんこん、ごぼう、くり、かき、さんま など

～くり～



秋になるとくりは旬を迎えます。栗ごはんや甘露煮など、秋の味覚に欠かせないくりは、縄文時代の遺跡から出土しているほど、歴史の古い果物です。米養価が高く、いも類（生）よりも多くのエネルギーがとれる優れた食材で、ビタミンB1、ビタミンB2も多く含んでいます。渋皮には抗酸化作用のあるポリフェノールの一種、タンニンも多く含まれています。

給食では、18日（金）に「栗ごはん」で提供します。



キミと一緒に、育っていききたい。

Komaki