10月ぱくぱくだより

あおばこども園
2026（令和8）年給食だより

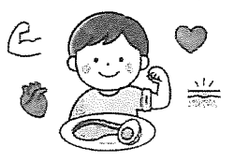
日中もずいぶんと涼しくなり、秋の訪れを感じます。
食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋と、楽しみの多い季節がやってきましたね。
子どもたちは、気持ちの良い秋晴れの下、伸び伸びと体を動かし楽しんでいます。

魚を食べよう！
魚にはたくさんの栄養素が含まれています！

DHA・EPA

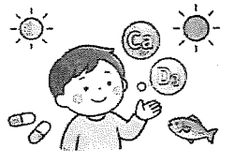
脳の発達を助ける

良質なたんぱく質



筋肉・血液・皮膚の材料になる

カルシウム



筋骨や歯の材料になる

ビタミンD

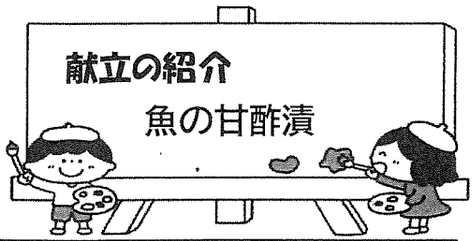
カルシウムの吸収を高めてくれる

ビタミンB群

疲れにくい体づくりになる

鉄

貧血予防に欠かせません



魚を調理するのは手間がかかると感じたら、
さば缶・ツナ缶・いわし缶などを使うと
手間いらずですよ！

材　料	分量（4人分）
鮭	160ｇ
片栗粉	大さじ1と1/3
揚げ油	敵量
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1

✿作り方✿

① 魚に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
② 砂糖としょうゆと酢を鍋に入れて煮やしておく。
③ ①の魚に②の合わせ酢に漬ける。

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
1	木	シュガーパイ	魚の甘酢漬、ほうれん草と春雨のサラダ、バナナ	ザクザククッキー
2	金	ふかしいも	親子うどん、コンソメポテト、オレンジ	お好み焼き風パン
3	土	市販菓子	八宝菜、かえりの佃煮、オレンジ	
5	月	オレンジ寒	焼魚、五目きんぴら、ブロッコリーのマヨネーズかけ、バナナ	市販菓子
6	火	市販菓子	豚肉のいなか煮、小松菜の浸し、オレンジ	クラッカージャムサンド
7	水	黒糖蒸しパン	魚のカレー焼、短冊サラダ、チーズポテト、バナナ	黒ごまきな粉クッキー
8	木	じゃこのせトースト	しいたけのがんもどき、中華和え、かぼちゃの甘煮、オレンジ	レモンゼリー
9	金	市販菓子	けんちん汁、納豆の磯和え、バナナ	にんじんごはん
10	土	市販菓子	豚肉とじゃがいものケチャップ煮、大根の即席漬け、オレンジ	
13	火	マカロニのあべかわ風	鮭ときのこのクリームスパゲティー、茹ブロッコリー、みかん	グレープゼリー
14	水	チーズカナッペ	野山焼き、ジャコサラダ、粉ふきいも、バナナ	ポテトケーキ
15	木	オレンジ蒸しパン	豚肉の生姜焼き、茹野菜、かぼちゃの煮付、すまし汁	ごぼうと鶏肉の炊き込み
16	金	セサミトースト	菊花シューマイ、キャベツのレモン酢和え、人参の甘煮、バナナ	小松菜の蒸しパン
17	土	市販菓子	炒めビーフン、塩もみきゅうり、オレンジ	
19	月	りんご寒	魚のみそマヨネーズ焼、ほうれん草のソテー、バナナ	豆乳ココアケーキ
20	火	ヨーグルト和え	れんこんドライカレー、大根の酢の物、みかん	スイートポテト
21	水	焼きポテト	魚のタルタルソースかけ、茹キャベツ、ひじきの煮付、みそ汁	きのこ混ぜピラフ
22	木	あられ麩	鶏肉の照り焼き、白菜とほうれん草のごま和え、じゃがいもの煮付オレンジ	アップルパイ
23	金	蒸しパン	お好み焼き、スティックきゅうり、バナナ	レアヨーグルトケーキ
24	土	市販菓子	焼き豆腐の含め煮、小松菜の浸し、オレンジ	
26	月	レモンラスク	魚の酢豚風、さつまいもの甘煮、バナナ	しらすとひじきのごはん
27	火	クラッカーピザ	和風ハンバーグ、小松菜とひじきの和え物、オレンジ	豆乳くずもち
28	水	市販菓子	**♦お楽しみ献立♦きのこご飯、魚の照り焼き ポテトサラダ、人参の甘煮、みかん**	食パンオムレット
29	木	麩のラスク	タンドリーチキン、マカロニサラダ、すまし汁	大学いも
30	金	ジャムパイ	肉じゃが、小松菜のごま和え、バナナ	利休饅頭
31	土	市販菓子	炒め豆腐、ブロッコリーの浸し、オレンジ	