



10月の献立表



<旬の食材>
さつまいも、椎茸、しめじ、えのき
キウイ、さといも、柿



2026年
練馬二葉保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	ざ い り ょ う				午後おやつ	ざいりょう	乳児 栄養 価	幼児 栄養 価	
				赤く血・肉になる 魚類・肉類・豆類・ 乳類・卵類	緑くからだの調子を整える 野菜類・藻類・くだもの類	黄く力や体温となる 穀類・油脂類・砂糖 類・いも類	その他					
1	木	蒸し野菜（かぼちゃ） 牛乳	御飯 レバー入りミートローフ 海藻サラダ 味噌汁 オレンジ	豆腐 豚レバー 豚ひき肉 わか め 味噌 煮干し 昆布だし	玉ねぎ 人参 生姜 切 干大根 パプリカ 白 菜 大根葉 オレンジ	米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油	塩 だし汁 醤油 みりん 酢 昆布だ し	カルシウムトースト 牛乳	食パン ノンエッ クマヨネーズ し らす 青のり ごま 粉チーズ 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	518 20.4 18.8 1.8	567 21.9 19.5 2.1
2	金	蒸し野菜（にんじん） 牛乳	御飯 アジの蒲焼 ささみと野菜の香味和え 豆乳臭汁 グレープフルーツ	あじ 鶏ささみ 大豆水煮 油揚 げ 豆腐 味噌 豆 乳 かつお節	キャベツ 胡瓜 人参 にんにく 大根 万能 ねぎ グレープフルー ツ	米 片栗粉 油 砂 糖 ごま油	料理酒 醤油 みり ん 塩 昆布だし	抹茶ミルクプリン 麦茶	牛乳 抹茶 スキム ミルク 砂糖 イナ アガー 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	399 18.2 9.9 1.0	420 19.0 8.1 1.2
3	土 17・ 31	蒸し野菜（じゃがいも） 牛乳	きつねうどん さつまいもサラダ バナナ	油揚げ 鶏肉	玉ねぎ 人参 ちんげ ん菜 しめじ 胡瓜 バ ナナ	うどん 砂糖 さつ ま芋 ノンエッグ マヨネーズ	だし汁 醤油 塩	ごへいもち 麦茶	米 味噌 醤油 砂 糖 みりん 料理酒 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	498 17.7 15.1 1.3	538 18.2 14.3 1.5
5	月 19	蒸し野菜（さつまいも） 牛乳	御飯 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 味噌汁 キウイフルーツ	鶏肉 油揚げ 味 噌 煮干し 昆布 だし	切干大根 人参 椎茸 グリーンピース 玉ねぎ 大根葉 キウイ	米 砂糖 麩	塩麴 醤油 みりん だし汁 昆布だし	ひじき蒸しパン 牛乳	小麦粉 砂糖 ベー キングパウダー 豆乳 ひじき 人参 ごま油 醤油 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	461 18.6 10.7 1.5	482 19.3 8.9 1.8
6	火 20	蒸し野菜（かぼちゃ） 牛乳	回鍋肉丼 小松菜のおかか和え すまし汁 オレンジ	豚肉 味噌 かつ お節 豆腐	玉ねぎ キャベツ ピーマン 人参 小松 菜 白菜 万能ねぎ オ レンジ	米 押し麦 油 砂 糖 片栗粉 ごま油	醤油 塩 素材力こ んぶだし	レーズン入りクッキー 牛乳	小麦粉 レーズン 米粉 砂糖 バター 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	545 20.5 18.7 1.0	587 21.6 18.8 1.1
7	水 21	蒸し野菜（じゃがいも） 牛乳	御飯 鯖のカレー風味焼き 春雨とそぼろのソテー 味噌汁 バナナ	さば 豚ひき肉 味噌 煮干し 昆 布だし	玉ねぎ 人参 生姜 に んにく グリンピース 大根 大根葉 バナナ	米 米粉 油 春雨 ごま油 砂糖	塩 カレー粉 醤油 昆布だし	高野豆腐の甘辛揚げ 牛乳	高野豆腐 豆乳 片 栗粉 油 醤油 砂 糖 みりん ごま 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	554 20.0 23.2 1.2	605 20.9 24.5 1.3
8	木 22	蒸し野菜（にんじん） 牛乳	御飯 鶏肉とちくわのごまマヨ炒め コーンサラダ 野菜スープ キウイフルーツ	鶏肉 ちくわ	いんげん 人参 コー ン 白菜 胡瓜 パプリ カ 小松菜 玉ねぎ キ ウイ	米 ごま ノンエッ クマヨネーズ こ ま油 油 砂糖	醤油 酢 塩 野菜 スープ コンソメ	ミルククリームサンド 牛乳	食パン スキムミ ルク コーンス ターチ 牛乳 砂糖	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	487 19.9 17.1 1.6	526 20.6 16.8 1.9
9	金 23	蒸し野菜（さつまいも） 牛乳	塩肉野菜ラーメン 南瓜のチーズ焼 グレープフルーツ	豚肉 わかめ 粉 チーズ	キャベツ 人参 もや し 南瓜 パセリ グ レープフルーツ	ラーメン ごま油 ノンエッグマヨ ネーズ	野菜スープ 鶏ガ ラスープの素 塩	大豆の炊き込み御飯 麦茶	米 人参 油揚げ 大豆水煮 醤油 塩 みりん 料理酒 麦 茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	447 17.9 12.4 1.3	463 18.6 11.0 1.5
10	土 24	蒸し野菜（じゃがいも） 牛乳	五目チャーハン 大根のきんぴら 味噌汁 バナナ	豚ひき肉 ナル ト さつま揚げ 味噌 煮干し 昆 布だし	人参 コーン グリン ピース 大根 いんげ ん なめこ たまねぎ 大根葉 バナナ	米 油 ごま 砂糖 ごま油	醤油 塩 昆布だし	ココアケーキ 牛乳	小麦粉 純ココア ベーキングパウ ダー 砂糖 牛乳 油	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	514 17.6 16.2 1.5	558 17.7 15.7 1.7
	月 26	蒸し野菜（にんじん） 牛乳	御飯 ほねっこふりかけ マーメレードチキン 春雨ひじきサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	煮干し 鶏肉 ひ じき ツナ わか め 味噌 昆布だ し	にんにく キャベツ 胡瓜 人参 コーン 玉 ねぎ キウイ	米 砂糖 油 ごま マーメレード ジャム 春雨 ノン エッグマヨネー ズ 麩	醤油 みりん 塩 昆布だし	黒糖ドーナツ 牛乳	小麦粉 ベーキン グパウダー 黒砂 糖 油 豆腐 豆乳 サラダ油 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	534 20.5 15.7 1.5	590 21.7 15.4 1.8
13	火 27	蒸し野菜（さつまいも） 牛乳	御飯 鯉のみりん漬焼き 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁 オレンジ	鯉 高野豆腐 鶏 ひき肉 油揚げ 味噌 煮干し 昆 布だし	人参 グリンピース 玉ねぎ 大根葉 オレ ンジ	米 砂糖	醤油 みりん だし 汁 料理酒 昆布だ し	ミルクくずもち 麦茶	牛乳 スキムミル ク 片栗粉 砂糖 きな粉 塩 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	438 21.3 10.6 1.2	453 23.0 8.9 1.4
14	水 28	蒸し野菜（かぼちゃ） 牛乳	食パン 具たくさんキッシュ ツナ入りポテトサラダ ミルクスープ バナナ	卵 豆乳 鶏ひき 肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 マッ シュルーム缶 ほうれ ん草 コーン 胡瓜 パ セリ 大根葉 白菜 バ ナナ	食パン 油 砂糖 じゃが芋 ノン エッグマヨネー ズ	塩 ケチャップ 野 菜スープ コンソ メ	磯の香おにぎり カリカリ小魚 麦茶	米 青のり ごま ごま油 塩 煮干し 醤油 砂糖 みりん 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	496 21.8 15.4 1.7	542 23.6 15.1 2.1
15	木 29	蒸し野菜（じゃがいも） 牛乳	御飯 塩からあげ 野菜の納豆和え 味噌汁 キウイフルーツ	鶏肉 納豆 味噌 煮干し 昆布だ し	にんにく 生姜 もや し 小松菜 人参 大根 しめじ 万能ねぎ キ ウイ	米 砂糖 片栗粉 油	料理酒 塩 醤油 みりん 昆布だし	米粉チーズスティック 牛乳	米粉 牛乳 砂糖 チーズ ベーキン グパウダー	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	522 18.8 19.2 1.3	564 19.4 19.4 1.5
16	金 30	蒸し野菜（にんじん） 牛乳	お豆たっぷりキーマカレー フレンチサラダ 野菜スープ みかんヨーグルト	豚ひき肉 大豆 水煮 ヨーグル ト スキムミル ク	生姜 にんにく たま ねぎ 人参 ビーマン きゅうり キャベツ パプリカ 白菜 ほう れん草 みかん缶	米 油 砂糖	カレールウ ケ チャップ ウス ターソース 塩 酢 野菜スープ コン ソメ 醤油	かぼちゃフレックボール 牛乳	南瓜 さつま芋 油 砂糖 コーンフ レック 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	602 21.9 21.9 1.8	671 23.7 23.1 2.1
ハロ ウィン	金 30	蒸し野菜（にんじん） 牛乳	☆ハロウィンメニュー☆ おばけカレー フレンチサラダ 野菜スープ いちごのムース	豚ひき肉 大豆 水煮 牛乳	生姜 にんにく たま ねぎ 人参 ビーマン コーン レーズン きゅうり キャベツ パプリカ 白菜 ほう れん草	米 油 砂糖 ムー スの素	カレールウ ケ チャップ ウス ターソース 塩 酢 野菜スープ コン ソメ 醤油	ハロウィン茶巾 牛乳	南瓜 さつま芋 油 砂糖 レーズン 牛 乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	576 20.3 21.3 1.7	635 21.6 22.4 1.9

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。

※10月に栄養価の改定を行うため、ごはんの量を増量いたします。 御飯は各年齢で10gずつ増量いたします。

※補食は野菜ポロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。

給食だより



2026年10月号

街路樹が少しずつ色づき、登園時の空気もひんやりと秋らしくなってきました。今月は「食欲の秋」の本番です！給食では、さつまいもやきのこなど、この時期に一番おいしくなる旬の味覚をたっぷりとお届けします。そしてハロウィンもありますね。給食でも盛り上げていきますので、お楽しみください！

「噛むこと」の大切さと秋の食材

最近はいちいち食べ物が好まれる傾向がありますが、秋はカミカミの練習にぴったりの食材が豊富です。ぜひチャレンジしてみましょう。

<おすすめ食材> れんこん、ごぼう、きのこ類は噛み応えが抜群で自然と噛む回数が増えます。

<メリット> よく噛むことで唾液が出て消化を助けるだけでなく、脳の活性化や、顎の発達を促して言葉の発音をはっきりさせる効果もあります。

10月31日はハロウィン！～かぼちゃの秘密～

日本でもすっかり定着したハロウィンですが、なぜ「かぼちゃ」を飾ったり食べたりするのか、その秘密を探ってみましょう。

もともとは「カブ」だった！？ ハロウィン発祥の地（アイルランドなど）では、もともと「カブ」をくり抜いて魔除けにしていました。それがアメリカに伝わった際、たくさん収穫されていた「かぼちゃ」が使われるようになり、今の形になったと言われています。

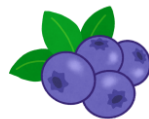
バイ菌をやっつける： かぼちゃのオレンジ色は、β-カロテン（ビタミンA）の色です。鼻やのどの粘膜を強くし、乾燥するこれからの季節、バイ菌から体を守る「免疫のバリア」を作ってくれます。

皮までおいしい： かぼちゃの皮には実以上に栄養が詰まっています。皮ごと柔らかく煮たり、素揚げにしたり、栄養をまるごと食べられるメニューがおすすめです。



10月10日は「目の愛護デー」

「10 10」を横に倒すと目と眉の形に見えることから制定されました。スマホやテレビに触れる機会が多い今、お子様の目の健康を食生活からサポートしましょう。



<ビタミンA> 目の乾燥を防ぎ、働きを良くします。（緑黄色野菜、レバー、バター等）

<ビタミンB1> 目の神経の働きを正常にします。（麦、豚肉、うなぎ、いわし等）



<ビタミンC> 目の充血を防ぎます。（緑黄色野菜、果物、さつまいも等）

<アントシアニン> 目の疲れを回復し、視野を広げます。（ブルーベリー、ぶどう、すいか等）

<ルテイン> 網膜の細胞を保護する作用があります。（緑黄色野菜、ブルーベリー等）

南瓜の中華風煮

材料（4人分）

かぼちゃ・・・300g

水・・・60g

しょうゆ・・・大さじ1/2

料理酒・・・小さじ1

ごま油・・・小さじ1

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、皮つきのまま3～4cm角に切る。
- ②鍋にかぼちゃ（皮を下にして並べる）、水、しょうゆ、料理酒を入れクッキングシートで落とし蓋をする。
※煮汁が少ないようであれば追加してください。
- ③柔らかくなるまで10分程煮る。
- ④ごま油を加え、全体にいきわたるよう優しく混ぜ、そのまま30分程味をなじませる。

かぼちゃの甘煮が定番ですが、中華風の煮物もおすすめです！鍋が大変な場合は、すべての材料を器に入れて電子レンジで加熱するだけでも簡単に調理できます◎小さいお子様には皮を取って食べやすくしてあげるといいですね。

