

10月の予定表 						
日	月	火	水	木	金	土
				1 衛生安全指導	2 交通安全指導 セーフティリーダー来園	3
4 	5	6	7 ふれあいひろば 歯科健診(AM) 内科健診(PM)	8 身体計測(胸囲)	9 	10 避難訓練
11 	12 	13	14	15 尿検査提出日	16 誕生会 防犯訓練	17
18 	19 体育教室	20	21 ふれあいひろば だいご苑交流 (3.4.5歳児・AM)	22	23 	24
25 	26 体育教室 雑部金集金締切日	27	28 志貴野長生寮 文化祭参加 (3.4.5歳児・PM)	29 就学時健診 (5歳児)	30 保育料引き落とし 給食費集金締切日	31

11月の予定 28日(土) 生活発表会

10月 給食だより

高岡市子ども・子育て課
保育・幼稚園室

木々が色づき、虫の鳴き声に秋の深まりを感じます。日中も涼しくなり、体を動かすことが気持ちのいいシーズンです。たくさん動いて、しっかり食べて、元気な体を作りましょう。

行事食紹介～「万葉献立」について～

令和8年10月2日(金)～4日(日)に「第46回高岡万葉まつり」が開催されます。「万葉集」は日本に現存する最も古い和歌集で、奈良時代末期に作られました。大伴家持が「国守」として越中国在任中に詠んだ歌がたくさん収められており、編纂にも関わっていたといわれています。

給食では、10月2日(金)に「万葉献立」を予定しています。奈良時代に食べられていた食材を基に考えられたメニューや富山県の郷土食を組み合わせてみました。

〇桂の万葉焼き

古代日本の貴族階級の間で、「蘇(そ)」といわれる乳製品が食べられていました。給食では「魚のチーズ焼き」を提供します。

〇きゅうりのゆかりあん

奈良時代の日本でも「ウリ」や「ナス」の副菜が食べられていたようです。

〇べっこう

富山県の郷土料理で、溶き卵を流し入れたあめ色の寒天寄せです。見た目がべっ甲のように美しいのでこの呼び名が付けられ、昔からお祝い事などの人が集まる際に食べられました。(地域によっては「えべす」や「ゆべす」とも呼ばれています。)食べ慣れない子どもたちにとっては、郷土料理に触れるよい機会になります。

〇かたかご汁

万葉集の歌にも詠まれている「かたかご」は、昔は料理のとりみ付けに使われていました。給食の「かたかご汁」は片栗粉を使って作ります。

お米について

新米が出回る季節になりました。米は日本人の主食として、毎日の食事になくてはならない食材です。しかし、食生活の多様化などの理由から、米の消費量は年々減少傾向にあり、60年前と比較すると、約半分にまで減少しています。米には体のエネルギー源となる糖質を多く含むだけでなく、食物繊維やたんば(質も含み、脂質や塩分は少ないという特徴があります。また、粒状の米を炊いたご飯は、粉から作られるパンよりも消化吸収がゆっくりで腹持ちがよいと言われています。10月献立では、新米の季節に合わせ、旬のさつまいもを使った「さつまいもごはん」を提供します。

☆食育クイズに挑戦してみよう☆

1 次のうち、米から作られている食べ物はどれでしょうか？



- ① ようかん ② マッシュマロ ③ せんべい

2 配ぜんする時の「ごはん」とみそ汁の位置はどちらが右でどちらが左でしょうか？



- ① ごはんが右でみそ汁が左 ② ごはんが左でみそ汁が右

10月の地域産食材「ほうれんそう・こまつな・だいこん・りんご・巨峰・ゆづ」を生い付け・さいりも・キャベツ・はくさい・さつまいも・かぶ・にら・さくらんぼ

10月予定献立一覽表

令和8年度 高岡市子ども・子育て課

本は手作りおやつの日です

Cブロック

日	曜	午前のおやつ 3才未満児	栄養児主食等	星	食 卓	午 後 の お や つ
1	木	黄桃缶 牛乳	ごはん	中華風卵焼き	もやしナムル 白菜とわかめのスープ	歌舞伎提灯粥夢
◇2	金	ハイハイ りんごジュース	ごはん	桂の万葉焼き	きゅうりのゆかりあん ◆べっこう	おこげ煎餅 しるこサンド
3	土	お菓子 牛乳	ごはん	チーズ	おさかなのウインナー ゼリー 牛乳	
5	月	バナナ 牛乳	ごはん	おからバーグ	おふさきいも カレースープ	じゃこ気分
6	火	カルシウム 牛乳	ごはん	魚の立田揚げ	キャベツとコーンのひたし 豆つこ汁	チーズビスケット
7	水	きなこ餅 牛乳	ごはん	えびじゃがマイ	プロッコリーの唐辛あん	豆たべよ
☆8	木	たべっ子BABY 牛乳	ごはん	鶏の照り焼き	きゅうりのパイあん ポークカレー	★ピーゼリー
9	金	ぶどうゼリー	ごはん	〇鹿児	(チーズ入り卵焼き いんげんの炒めもの 豚汁)	やさしいコンソメパンダ
10	土	お菓子 牛乳	ごはん	チーズ	おさかなのウインナー ゼリー 牛乳	
13	火	ルヴァン 牛乳	ごはん	揚げ出し豆腐	ごまだれがけ 蓮もみ	★ごまごまラスク
14	水	黄桃缶 牛乳	ごはん	魚のオイスター焼き	ポイル野菜 スタミナスープ	まがけせんべい
15	木	マンナウエ 牛乳	ごはん	ペーコンと野菜のキッシュ	キャベツのサラダ	ぽたぽた焼き
○16	金	りんごゼリー	◆さつまいも ごはん	鶏肉のマーレード煮	いんげんのあんえも	お米がブルーベリータルト
17	土	お菓子 牛乳	ごはん	チーズ	おさかなのウインナー ゼリー 牛乳	
19	月	バナナ 牛乳	ごはん	◆ふくらぎの照り焼き	小松菜のコンあん	あじわいたまごのサブレー
20	火	ビスコ 牛乳	ごはん	鶏肉のマーレード煮	いんげんのあんえも	新調仕込みせんべい
◎21	水	かぼちやせんべい 牛乳	ごはん	魚のオーブン焼き	ハインサラダ 里芋とろりポタージュ	源氏パイ
22	木	野菜家族 牛乳	ごはん	豚肉のジャンロー	のりおふさきいも えのきと豆腐のスープ	★カレー煮しん
●23	金	ぶどうゼリー	ごはん	もみじコロツケ	プロッコリーのごまあえ	ソフトサラダ
24	土	お菓子 牛乳	ごはん	チーズ	おさかなのウインナー ゼリー 牛乳	ジョア(ストロベリー味)
26	月	マンナ	ごはん	サーモンのバターソテー	ポテトあん	バナナ
27	火	白い風船 牛乳	ごはん	小松菜の豆乳スープ	カラフルあん	Caせんべいソフトうま塩味
28	水	アンパンマンせんべい 牛乳	ごはん	魚の味噌焼き	◆柿あん	焼豆腐と牛肉の唐辛
29	木	黄桃缶 牛乳	ごはん	ツナ入り和風オムレツ	◆煮豆(金時豆) ごぼう汁	★ふかひいも
★30	金	小魚家族 牛乳	ごはん	アツパルチキン	さくさくサラダ かぼちやのカレー	セレクトゼリー
31	土	お菓子 牛乳	ごはん	チーズ	おさかなのウインナー ゼリー 牛乳	揚げ一番 ハロウィンデザート ぱりぱりパンキン

◆「べっこう」「さつまいも」「いちどり」「ふくらぎの照り焼き」、「煮豆(金時豆)」,「柿あん」は郷土食献立です。

◇万葉献立

★リクエスト献立(絵本の世界献立「ぐるぐるカレー」)

〇誕生会献立

◆手作りさつまいもコロツケの日

◎「たかおか低アレルギー」...屋敷のみ特定原材料9品目(えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生・カシューナッツ)の使用を控えています。

★ハロウィン献立