令和8年10月分　幼保連携型認定こども園 瑠璃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
和食　お米をしっかり食べよう



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

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
必要な分だけ買いましょう

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

月に一度、金曜日に
おやつパンがあります。
今月は 30日　　くりあんぱん です。

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

火	水	木	金	土
		1 鰆のレモン風味 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
				
5 八宝菜 ゆかりきゅうり オムレツ	6 さばのノルウェー風 もやしのｶﾚｰｻﾗﾀﾞ みそ汁（じゃが芋）	7 鶏肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ焼き れんこんのごまｻﾗﾀﾞ ワンタンスープ いがぐり坊や	8 鮭の洋風西京焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの昆布茶和え すまし汁（ふ）	9 プルコギ ミニコロッケ かきたまスープ	10 ハンバーガー ｼﾞｭｰｽ・バナナ
					
12 **スポーツの日**	13 肉豆腐 蒸しかぼちゃのごま和え 焼きししゃも	14 鶏肉のｸﾗｯｶｰ揚げ ポパイサラダ みそ汁（油揚げ） りんごﾋﾞｽｹｯﾄｹｰｷ	15 さんまの蒲焼風 秋の五目煮 押し麦のスープ	16 ｽﾊﾟﾆｯｼｭオムレツ 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
					
19 チキンカツ ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄｻﾗﾀﾞ 豆腐のスープ	20 あじの和風ﾄﾏﾄあんかけ ｷｬﾍﾞﾂの塩昆布和え すまし汁（そうめん） 新米おにぎり	21 すき焼き風煮 きゅうりとしらすの甘酢あえ 金時豆	22 ホットドック ｼﾞｭｰｽ・バナナ	23 カレイの焼きびたし ほうれん草のごまみそあえ けんちんうどん	24 焼きそば バナナ
					
26　誕生日会 チキンライス 豆乳ｺｰﾝｽｰﾌﾟ	27 他人煮 ひじきのごまマヨサラダ かぼちゃコロッケ	28 鰆の竜田揚げ ﾁﾝｹﾞﾝ菜の和え物 みそ汁（なす） ぶどうゼリー	29 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）	30 豆腐ハンバーグ 白菜のなめ茸和え 豚汁	31 フォーガーもどき バナナ
					

※献立名の下の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・〇・・・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。