

すみれ乳児院 2026 年 10 月 1 日発行

１０月の給食だより



「天高く、馬肥ゆる秋」のたとえの通り、毎年１０月ごろになると子どもの食欲がぐんと増し、しっかり食べ、よく眠り、体重も増えてきます。ピカピカの新米や焼芋、秋鮭やきのこご飯など、１０月は秋の味覚がたくさん登場し、イベントではハロウィンもあります。季節の食材や献立、行事を通じて、楽しい時間を作っていきたいです。

子どもたちの大好きな「おやつ」は栄養の点においても、リラックスという点でも、子どもに必要不可欠なものです。しかし、砂糖がどっさり使われているチョコレートや、塩・油が多いスナック菓子などは、小さな子どもには適しません。今月は、子どものおやつについてお知らせします。





トリック・オア・トリート！ 子どもとおやつの大事な関係

おやつが大切なわけ



子どもはおとなと比べると胃が小さく、三度の食事だけでは体に必要な栄養素がとりきれなくてお腹がすいてしまいます。そこで、おやつという形で小さな食事をとります。



子どもの体は大人と比べて、多くのエネルギーと栄養素が必要です。体重１㎏あたりのエネルギーはなんと大人の2～３倍にもなります。

このエネルギーをしっかり取り、また、不足しがちな水分を取ることが、おやつの大切な役割になります。

1～2歳の子どものおやつ

①２歳までは１日１～２回、２歳からは１日１回
②量は一日の食事の１割程度。100～200kcal を目安に。
③水分をそえて（ジュースはおやつ一食分になります）

100kcal以内のおやつ


おにぎり
小１個（100kcal）


ぶどうパン（40g）
小型１枚（100kcal）


ふかし芋（さつま）
中1／2本（100kcal）


ふかし芋（ポテト）
中１個（100kcal）


牛乳（150cc）
コップ１杯（90kcal）


ヨーグルト
100g（84kcal）


チーズ（30g）
１切（100kcal）


みかん
中１個（80kcal）


バナナ
中１本（80kcal）


りんご
1／2個（70kcal）


いちご
1／4パック（30kcal）


ごませんべい
20g（87kcal）


あんパン1／2（80kcal）


ホットケーキ
（みつなし）
中１枚（80kcal）

スナック菓子は小さい子どもには塩・油が多く不向きです



「どれにしよ～？」
自分で選ぶと楽しいね☆



ももいろグループ

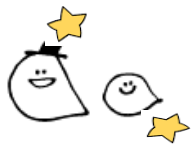
★はさんで楽しい☆サンドウィッチパーティ

ももいろグループの子どもたちと職員でサンドウィッチパーティーをしました。パン好きの子どもが多いももいろグループ。普段はパンを昼食に食べることが少ないからか「お昼にパン？やったー！」と嬉しそうにしていました。サンドする具がホールに並び始めると「バナナがいい！」「焼きそばがいい！」「ウインナー食べたい！」とキラキラした目で教えてくれます。自分の好きな物を選び、みんなでワイワイ楽しく食べて、とっても満足していました。

食べた後は子どもたちがサンドウィッチ屋さんになり、「焼きそばいりますか～？」と職員にたくさん盛り付けてくれました。
食を通して、子どもも大人も楽しく過ごすことができました。

ももいろグループ　實井



10月　予定献立

すみれ乳児院　２０２６年１０月１日発行

月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	1日：ご飯、みそ汁 いわしのケチャップ焼き キャベツとベーコンの煮物、果物 15日【ももいろグループ職員共食】 きのこご飯、鶏の照り焼き、みそ汁 フライ風さつま芋、果物 29日：15日と同じ献立	1日：焼き芋、牛乳 15日、29日 ：りんごヨーグルトケーキ 牛乳	1日：ご飯、エノキつくね焼き ごぼうの土佐煮、すまし汁 15日：ご飯、キャベツベーコン煮 いわしのケチャップ焼き、みそ汁 29日：ご飯、なすの梅和え チンゲン菜と豆腐の中華煮、すまし汁
2日 16日 30日	(金)	ごはん ふりかけ みそ汁	2日、16日：厚揚げの卵とじ丼 豚汁、果物 30日【防災食】パッククッキングご飯 ハヤシライス、果物缶詰	2日、16日：黒糖蒸しパン 牛乳 30日：菜飯のおにぎり お茶	2日、16日：ご飯、チキングラタン にんじんのイタリアングラッセ、スープ 30日：ご飯、イワシの竜田揚げ 根菜きんぴら、みそ汁
3日 17日 31日	(土)	パン2種 バナナ、ヨーグルト 牛乳	3日、17日：わかめラーメン もやしとツナのナムル、果物 31日【行事食・ハロウィン】 オバケカレーライス かぼちゃのサラダ、フルーツポンチ	3日、17日：大豆おにぎり お茶 31日【行事食・ハロウィン】 クッキー、ジュース ハロウィンのお菓子	3日【お誕生日献立】カレーライス ミートボール、フライ風さつま芋 フルーツポンチ 17日：ご飯、エノキつくね焼き ごぼうの土佐煮、すまし汁 31日：ちゃんぽん麺、じゃが芋おかか和え
4日 18日	(日)	食パン、チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	ご飯、さばの塩焼き 三色きんぴら みそ汁、果物	市販菓子 牛乳	4日：和風マーボー丼、わかめスープ 18日：ハヤシライス フルーツヨーグルト
5日 19日	(月)	ごはん、ふりかけ ミートボール、みそ汁	ご飯、豆腐のキッシュ、スープ ブロッコリーソテー、果物	ホットケーキ 牛乳	ご飯、鮭のあけぼの揚げ 納豆和え、すまし汁
6日 20日	(火)	パン2種 バナナ ブロッコリー、牛乳	6日【あおいろグループ職員共食】 ご飯、白身魚のフライ、みそ汁 カレーにんじんシリシリ、果物 20日【きいろグループ職員共食】 ご飯（当該Gおにぎり）、ハンバーグ フライ風ポテト、スパゲティ、ゼリー	さつま芋ご飯のおにぎり お茶	6日：ご飯、ハンバーグ 粉ふき芋、スープ 20日：ご飯、白身魚のフライ カレーにんじんシリシリ、みそ汁
7日 21日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	ご飯、ニラ玉 冬瓜の中華煮、スープ、果物	ヨーグルト 市販菓子、お茶	肉うどん 焼きかぼちゃ
8日 22日	(木)	パン・みかん缶 飲むヨーグルト	ご飯、とり天、すまし汁 チンゲン菜の煮物、果物	お好み焼き お茶	ご飯、ジャージャン豆腐 もやしのゴマ酢和え、スープ
9日 23日	(金)	ごはん ふりかけ みそ汁	きのこのカレーライス カボチャとひじきのサラダ 果物	にんじんトースト 牛乳	9日：ご飯、イワシの竜田揚げ 根菜きんぴら、みそ汁 23日【お誕生日献立】ご飯、蒸し野菜 カレイ卵黄ピカタ、すまし汁、フルーツポンチ
10日 24日	(土)	パン2種、バナナ ヨーグルト、牛乳	なすミートスパゲティ かぼちゃのポタージュ、果物	台湾風カステラ 牛乳	ご飯、鶏ミンチのり巻き ほうれん草のゴマ和え、すまし汁
11日 25日	(日)	食パン、ミックスキャロット チーズ、キャベツツナソテー	中華丼 鶏とじゃが芋のスープ、果物	市販菓子 牛乳	ご飯、鮭のつけ焼き 切干大根と青菜の煮物、みそ汁
12日 26日	(月)	ごはん、ふりかけ ミートボール、みそ汁	ご飯、肉豆腐、すまし汁 キャベツのしのだ煮、果物	焼き芋 牛乳	えびピラフ クリームシチュー
13日 27日	(火)	パン2種、バナナ チーズ、牛乳	ご飯、千草卵、すまし汁 かぼちゃのいとこ煮、果物	うどんぎょうざ お茶	ご飯、里芋コロッケ 海苔のり納豆、みそ汁
14日 28日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	ご飯、鯖のカレー風味焼き、すまし汁 ブロッコリーのごまマヨ和え、果物	ヨーグルト 市販菓子、お茶	鶏なんばそうめん 高野豆腐の煮物

職員共食　※グループ職員が子どもといっしょに食事をする取り組みです（共食）

１０月　６日：あおいろグループ、１５日：ももいろグループ、２０日：きいろグループ

１０月３０日【防災食】昼食：パッククッキングご飯、ハヤシライス、果物缶詰

※被災時を想定し、備蓄食料品を使ってホームの職員が調理をします

１０月３１日【ハロウィン】昼食：おばけカレーライス、かぼちゃサラダ、フルーツポンチ

おやつ：クッキー、ハロウィンのお菓子、ジュース

♡今月のお誕生日献立♡

１０月３日（土）

２３日（金）

お誕生児のリクエスト献立です☆