

令和8年度 10月 食育支援計画

日付	対象	時 間	食育テーマ/献立	ねらい	担当者
10月1日	木	黄組 11:30~ 12:30	秋が旬の『いも』について ご飯 豚肉と野菜の卵とじ さつま芋のレモン煮 玉ねぎのすまし汁 キウイフルーツ	いろいろな”いも”が旬を迎えていることを知り、その種類や栄養、特徴を知る。その他に秋に旬を迎える食材にはどんなものがあるか、色や形、味を知り様々な食材に興味を持たせる。	栄養士 濱田
10月5日	月	白組 11:30~ 12:30	秋が旬の『いも』について ご飯 鰯のきのこあんかけ ほうれん草の白和え 里芋のすまし汁 キウイフルーツ		栄養士 田川
10月6日	火	青組 11:30~ 12:30	秋が旬の『いも』について ご飯 かに豆腐の落とし揚げ オレンジ 切り干し大根の煮付 ジャガ芋のみそ汁		栄養士 濱田
10月7日	水	桃組 11:15~ 12:00	食事の様子の確認、援助		栄養士 濱田
10月9日	金	青組 11:30~ 12:30	目に良い食べ物を知る 栗ご飯 南瓜と海老のかき揚げ さつま芋サラダ 豆腐のみそ汁 柿	10月10日の目の愛護デーに合わせて、目の健康に関心を持ち、目に良い食べ物や栄養を知らせる。	栄養士 田川
10月13日	火	青組 14:30~ 15:00	《クッキング》 ～スイートポテト作り～ 	秋の旬の”さつまいも”の色や香り、感触を体感させる。 スイート・ポテトを作る過程で、こねる、丸めるなど手や指を上手に使う、スウィートポテトの作り方を知らせ、経験させる。 	栄養士 濱田 田川
10月15日	木	黄組 14:30~ 15:00			栄養士 濱田 田川
10月16日	金	白組 14:30~ 15:00			栄養士 濱田 田川
10月19日	月	白組 11:30~ 12:30	食べ物を大切にしよう ご飯 秋刀魚の塩焼き インゲンのソテー 長芋とオクラのねばねばサラダ みそ汁 パナナ	10月は食品ロス削減月間です。 食べられるものが捨てられていることを知らせ、食べ物を大切に、無駄にしない意識を育む。 	栄養士 濱田
10月20日	火	青組 11:30~ 12:30	食べ物を大切にしよう パン きのこと鶏肉のグラタン 梨 人参とブロッコリーのサラダ オニオンスープ		栄養士 田川
10月21日	水	赤組 11:15~ 12:00	食事の様子の確認、援助	食事への興味・関心、姿勢や食べ方、食事の量や形態などの食習慣の進み具合を確認し、摂食を援助する。	栄養士 濱田
10月23日	金	黄組 11:30~ 12:30	食べものを大切にしよう ご飯 秋刀魚のカレーパン粉焼き 柿 ひじきの含め煮 里芋のみそ汁	10月は食品ロス削減月間です。 食べられるものが捨てられていることを知らせ、食べ物を大切に、無駄にしない意識を育む。	栄養士 田川
10月26日	月	白組 11:30~ 12:30	新米の時期とお米の栄養を知る ご飯 肉じゃが マカロニサラダ きのこ豚汁 パナナ	日本人の主食のお米が収穫される時期、栄養について知らせ、食べ物への興味や関心を深めさせる。 	栄養士 田川
10月27日	火	青組 11:30~ 12:30	新米の時期とお米の栄養を知る 味噌煮込みうどん 野菜オムレツ れんこんサラダ キウイフルーツ		栄養士 濱田
10月30日	金	黄組 11:30~ 12:30	新米の時期とお米の栄養を知る デミグラスソースかけオムライス パナナ ハロウィンサラダ パンプキンスープ		栄養士 田川