

湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ～ 2026年 10月 ～

NPO法人湘南育育ラボ事務所 0466-90-5474

日付		原材料	栄養価
1(木)	豚の甘辛炒め	米 豚肉 塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ	エネルギー 367 kcal タンパク質 15.3 g
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁	脂質 7.1 g
	人参の甘酢和え	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう	塩分 1.3 g
2(金)	チキンソテー ～粒マスタードソース	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 酒 砂糖 醤油 粒マスタード 砂糖 にんにく みりん	エネルギー 374 kcal タンパク質 15.3 g
	和風パスタサラダ	マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油	脂質 13.1 g
	厚揚げ煮	厚揚げ 醤油 砂糖 鰹節 煮干し	塩分 1.0 g
5(月)	甘辛ごまチキン	米 鶏肉 片栗粉 ごま油 ごま 醤油 みりん 砂糖 酒 にんにく 塩 こしょう サラダ油	エネルギー 392 kcal タンパク質 14.6 g
	千草和え	小松菜 人参 えのき 醤油 みりん ごま油	脂質 14.4 g
	キャベツのレモン醤油和え	キャベツ レモン汁 醤油	塩分 0.8 g
6(火)	回鍋肉	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ビーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醤 片栗粉 サラダ油 豆板醤	エネルギー 378 kcal タンパク質 10.6 g
	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖	脂質 8.5 g
	小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	塩分 0.7 g
7(水)	かぼちゃの豆乳スープ	かぼちゃ 鶏肉 人参 玉ねぎ スイートコーン サラダ油 塩 こしょう コンソメ 豆乳 片栗粉	エネルギー 106 kcal タンパク質 4.8 g
			脂質 5.5 g 塩分 0.5 g
8(木)	バーベキューチキン	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく ケチャップ 中濃ソース 砂糖 みりん 醤油	エネルギー 361 kcal タンパク質 13.7 g
	人参とピーマンの味噌炒め	人参 ビーマン 味噌 みりん 砂糖 サラダ油	脂質 11.2 g
	ごぼうの土佐煮	ごぼう 鰹節 煮干し 醤油 酒 みりん 砂糖	塩分 0.6 g
9(金)	ポークチャップ	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ	エネルギー 356 kcal タンパク質 16.1 g
	ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリー スイートコーン サラダ油 塩 こしょう	脂質 10.2 g
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり	塩分 0.6 g
16(金)	チキンステーキ	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ	エネルギー 389 kcal タンパク質 13.4 g
	小松菜と厚揚げの煮びたし	小松菜 人参 しめじ 厚揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩	脂質 11.0 g
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	塩分 1.0 g
19(月)	鶏肉のパン粉焼き	米 鶏肉 塩 こしょう パン粉 セロリ パセリ にんにく チーズ オリーブ油 ケチャップ ウスターソース 玉ねぎ	エネルギー 382 kcal タンパク質 14.4 g
	大根とツナの和風庵	大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉	脂質 14.3 g
	もやしとわかめのナムル	もやし わかめ みりん 酢 ごま油 ごま 醤油	塩分 0.9 g

日付	メニュー	原材料	栄養価
20(火)	豚のかりん揚げ	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま	エネルギー 371 kcal タンパク質 14.8 g
	大根と昆布の煮物	大根 人参 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖	脂質 9.4 g
	小松菜の海苔和え	小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま	塩分 0.7 g
21(水)	鶏の唐揚げ	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	エネルギー 374 kcal タンパク質 13.2 g
	ほうれん草とエリンギのソテー	ほうれん草 エリンギ 醤油 こしょう サラダ油	脂質 12.2 g
	大根ときゅうりのサラダ	大根 きゅうり ごま 塩 醤油 酢 ごま油 こしょう	塩分 0.7 g
22(木)	豚煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油 ごま	エネルギー 340 kcal タンパク質 15.3 g
	やみつきビーマン	ビーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	脂質 8.0 g
	大根の中華炒め	大根 ごま ごま油 醤油 砂糖 酢 塩	塩分 1.1 g
23(金)	豚の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒	エネルギー 363 kcal タンパク質 14.5 g
	こまつなサラダ	小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油	脂質 12.6 g
	竹輪とビーマンのソテー	竹輪 ビーマン ごま油 醤油	塩分 1.1 g
26(月)	鶏肉のチーズ焼き	米 鶏肉 トマト しめじ 玉ねぎ チーズ マヨネーズ 味噌	エネルギー 362 kcal タンパク質 16.0 g
	れんこんのきんぴら	れんこん 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	脂質 11.8 g
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 ごま 醤油 砂糖	塩分 0.6 g
27(火)	チンジャオロース	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン だけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油 サラダ油	エネルギー 341 kcal タンパク質 12.1 g
	キャベツとツナのナムル	キャベツ 人参 ツナ ごま油 ガラスープ	脂質 6.7 g
	さつまいもとりんごのきんとん	さつまいも 砂糖 りんご 塩 レモン汁	塩分 0.3 g
28(水)	鶏の照り焼き	米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム 片栗粉	エネルギー 336 kcal タンパク質 18.1 g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	脂質 8.3 g
	ブロッコリーのチーズ焼き	ブロッコリー チーズ オリーブ油 塩 こしょう	塩分 0.9 g
29(木)	油淋鶏	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 長ねぎ にんにく 小麦粉 片栗粉	エネルギー 443 kcal タンパク質 14.9 g
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	脂質 17.9 g
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢	塩分 0.6 g
30(金)	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ だけのこ 人参 しいたけ 小松菜 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 味噌 醤油 砂糖 酒 ガラスープ 片栗粉	エネルギー 364 kcal タンパク質 12.9 g
	ブロッコリーの塩昆布和え	ブロッコリー 塩昆布 醤油	脂質 10.3 g
	かぼちゃのはちみつレーズン煮	かぼちゃ レーズン 醤油 みりん はちみつ	塩分 0.4 g

※「原材料」には調味料も表示していますが、調味料に含まれるアレルギーについては、別紙を参照してください
＜お弁当予約の締切時間＞3日前の24時までとなります。
＜お弁当予約のキャンセル＞原則として、2日前の24時までとなります。
ただし、お子様の急病等によるキャンセルについては、当日の9時までにラボ事務所までご連絡ください。

湘南学園幼稚園 預かり保育おやつ献立表 ～ 2026年 10月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	栄養価
16(金)	マドレーヌ	ホットケーキミックス バター サラダ油 卵 砂糖	エネルギー 87 kcal タンパク質 0.9 g 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g
19(月)	カップケーキ	ホットケーキミックス 卵 砂糖 牛乳 バター	エネルギー 62 kcal タンパク質 1.1 g 脂質 2.8 g 塩分 0.1 g
20(火)	蒸しパン	ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油	エネルギー 72 kcal タンパク質 1.7 g 脂質 1.6 g 塩分 0.2 g
21(水)	スコーン (チョコ)	ホットケーキミックス サラダ油 牛乳 チョコレート	エネルギー 84 kcal タンパク質 1.4 g 脂質 3.6 g 塩分 0.1 g
22(木)	パウンドケーキ	ホットケーキミックス サラダ油 卵 砂糖 牛乳	エネルギー 74 kcal タンパク質 1.4 g 脂質 3.5 g 塩分 0.1 g

日付	メニュー	原材料	栄養価
23(金)	マドレーヌ	ホットケーキミックス バター サラダ油 卵 砂糖	エネルギー 87 kcal タンパク質 0.9 g 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g
26(月)	カップケーキ	ホットケーキミックス 卵 砂糖 牛乳 バター	エネルギー 62 kcal タンパク質 1.1 g 脂質 2.8 g 塩分 0.1 g
27(火)	蒸しパン (抹茶)	ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油 抹茶	エネルギー 72 kcal タンパク質 1.8 g 脂質 1.6 g 塩分 0.2 g
28(水)	スコーン (チョコ)	ホットケーキミックス サラダ油 牛乳 チョコレート	エネルギー 84 kcal タンパク質 1.4 g 脂質 3.6 g 塩分 0.1 g
29(木)	パウンドケーキ	ホットケーキミックス サラダ油 卵 砂糖 牛乳	エネルギー 74 kcal タンパク質 1.4 g 脂質 3.5 g 塩分 0.1 g
30(金)	マドレーヌ	ホットケーキミックス バター サラダ油 卵 砂糖	エネルギー 87 kcal タンパク質 0.9 g 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g

ぱくぱく通信

10月号 (2026)



暑さも和らぎ、過ごしやすい日が増えてきました。外に出ると、心地よい風や色づきはじめて葉っぱ、道ばたのどんぐり、虫の声など、あちこちで秋を見つけることができます。

運動の秋、読書の秋、食欲の秋!いろいろなことにチャレンジできる良い時期です。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、生活リズムを整え、「よく食べ、よく動き、よく眠り」元気に過ごせるようにしていきましょう!

食欲の秋!旬のものをおいしく食べましょう!!!

秋においしくなるたべものを知っていますか?

さつまいも、里芋、ジャガイモなどの芋類、しいたけ、舞茸などのキノコ類、ごぼう、れんこんなどの根菜類。これらはみんな秋が旬の野菜です。タマネギやニンジン、ブロッコリーも実は秋の野菜なのです。お魚だと、サンマ(秋刀魚)は名前にも秋が入ってますね。美味しい果物もたくさん採れます。

食材の旬というのは、最も多く収穫できる時期のことを言います。

旬の作物は、自然のサイクルによって育った作物なので、最も自然な味になり、栄養価も高くなります。秋には冬に備えて脂肪の多い木の実や魚が旬を迎え、夏に弱った胃腸の調子を整えてくれる野菜もおいしくなります。旬のものを食べて、元気にすごしましょう!



目に良い食べ物を食べていますか?

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



ワンポイントアドバイス plus

食欲の秋こそかむ力を育てよう

さつまいも、ごはん、りんご、れんこんなど、おいしい食べ物がたくさん食欲の秋。秋が旬の食材には「かみごたえ」のあるものも多く、「しっかりかむ習慣」=「かむ力」を育てるチャンスです。かむことには発達に良い効果がたくさんあります。



かむことの効果

- 食べ物を消化しやすくする
- あごや顔の筋肉を育てる
- 集中力を高める
- 食べすぎを防ぐ など

「子どもが食べやすいもの」=「柔らかいもの」ではありません。小さく切った野菜をしっかりと加熱したり、薄く切ったりんごや焼きいもを少しずつ出すなど、工夫次第でかみごたえがあるものも食べやすくなります。

「よくかんでね」「お口の体操だよ」と声をかけながら、親子で秋の食べ物を楽しんでみてください。



チャージのご案内

お弁当のご予約時にラボカードよりお弁当代金が引き落とされますので、チャージ残高にご留意ください。チャージにつきましてはカフェテリア事務所窓口、下記の金融機関にお振込みが可能です。

(銀行振込の場合、反映までに2・3日かかることもありますのでご了承ください。)

横浜銀行 藤沢中央支店 普通 6084730 口座名 特定非営利活動法人 湘南食育ラボ 理事 原田ゆう子(ハラダ ユウコ)

※振込の際は名義人の頭にラボカードナンバーの下6桁を付けてください。(振込料はご負担ください)

