

秋のおべんとう

2025年(令和7年)10月

堺市立こども園

暑さが少しやわらいで食欲が増してくる季節になりました。こども園では秋の味覚をたくさん使った給食を考えています。

今回は秋の戸外保育に向けて、季節を感じられるおべんとうの紹介と、安全で食べやすいおべんとう作りのポイントを、改めて紹介します。

安全

食べやすい

おべんとう作りのポイント

おいしい

たのしい

①衛生面に気を付けましょう

- ✓おべんとうを作る前には、せっけんを使ってしっかりと手を洗いましょう
- ✓当日の朝に加熱したものを詰めましょう(前日に作ったものを詰める場合は再加熱してから!)
- ✓ごはんやおかずが冷めてからフタをしましょう

②栄養バランスを考えましょう

- ✓主食：主菜：副菜＝3：1：2の配分にしましょう
- ✓赤・黄・緑・白・黒(茶)の食材が入ると彩りや栄養バランスがよくなります

主食 ③	主菜①
	副菜②

主食…ごはん・パン・麺など

主菜…肉・魚・卵・大豆製品など

副菜…野菜類・きのこ類・果物など

③こどもが食べやすいおべんとうにしましょう

- ✓お箸、フォークなどで食べやすい大きさにしましょう
- ✓こどもの好きなものを取り入れて、楽しく食べられるようにしましょう
- ✓こどもが食べきれぬ量にしましょう

秋の味覚を楽しみましょう



こまっきー

レンコンつくねの照り焼き

薄く輪切りにしたレンコンを肉だねの片面に押し付けて形成し、両面焼いたらみりんとしょうゆで照りが出るまで加熱します

白菜ときこの煮浸し

ボウルに材料をすべて入れてレンジで加熱します(めんつゆを使用すると簡単です)

型抜きにんじん(もみじ)

はんぺんボール

崩したはんぺん、小さく切ったかにかまとねぎ、チーズ、マヨネーズ、片栗粉を混ぜてひと口大に丸めて焼きます

さつまいもごはん(おにぎり)

のりで顔をつけたり、黒ゴマを振ってかわいくアレンジ

南瓜のバターソテー

たまご焼き

すりおろした人参や青のり粉を入れると色もきれになります

～今月の万博給食～

【フィンランド】

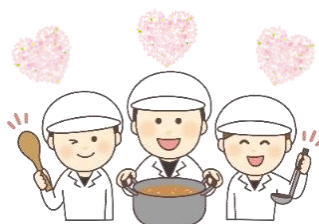
パン



鮭のオープン焼き
ポテトサラダ
シエニ・ケイト
(きのこのミルクスープ)



©Expo 2025 大阪・関西万博公式キャラクター
ミャクミャク



<調理室から>

給食の時間を楽しみにしてもらえるように、調理しています。こどもたちの笑顔が増えるようにおいしい給食を作ります。



未就学児のおべんとうについても紹介しています!

★堺市ホームページに公立こども園の食育(給食メニューなど)を掲載しています

URL: https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/hughug/kosodatekankyo/yoji_kyoiku/shokuiku.html