



10月

おやつ



めぼえ つぼみ

きゅうしょくだよい

令和5年度 10月
認定こども園
あけぼの幼稚園 NO.5

暑さも落ち着き、過ごしやすい時季がやってきました。秋は身体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん遊んでお腹をすかせ、秋の美味しい食事を楽しみたいですね！旬の食材で秋の食事を楽しみながら、風邪に負けないよう身体の調子を整えましょう！



「10」を2つ並べて横にしたときに眉と目の形に見えることから名付けられたそうです。TVやPC、ゲーム等の画面を見続ける機会が増えた現代に、目の健康について考えてみてはどうでしょうか？



目に良いとされる栄養素

食べ物に含まれる栄養素には、目に良い働きをするものがあります。ビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、DHAやアントシアニンも目の健康に効果的です。目に良いとされている食べ物を食事に取り入れ、目を大切にしましょう！

- ビタミンA
目の乾燥を防ぎ、働きを良くする
⇒緑黄色野菜など
- ビタミンB1
目の神経や疲れを軽減する
⇒豆類、大豆製品、青魚など
- ビタミンC
目の充血を防ぐ役割をもつ
⇒緑黄色野菜・果物・芋類など
- アントシアニン
毛細血管の血流を良くする
⇒なす、ブルーベリー、ぶどうなど

新米

とれたての新米は、普段のお米に比べて水分を多く含んでいます。このほかに、香り、つや、白さ、甘みや粘りも違うといわれています。秋の味覚とともに、おいしいごはんを堪能してください。

食べる姿勢を習慣づけよう

見た目はもちろん、食べ物の消化においても食べる時の正しい姿勢は大切です。背中をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれに付くように深く座ります。簡単なようですが、この姿勢を長続きさせるのは難しく、普段から気をつけていないと身につかないものです。食事時の姿勢を見直し、正しい姿勢で食事をする習慣を身に付け、楽しく食事ができるようにしましょう。

- ・机に向かって真っすぐ座る
- ・いすに深くこしかける
- ・足は床に着ける
- ・食器を手にとって食べる

ただしいしせいぞろいで食べよう

2日 (月)	ふんわりソフトせん	スティックポテト
3日 (火)	紫いもチップ	りんごゼリー
4日 (水)	あかちゃんせんべい	バナナ
5日 (木)	鉄塩せん	ハロウィン米粉のカップケーキ
6日 (金)	花花せんべい	いもようかん
7日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
10日 (火)	かぼちゃボーロ	煮りんご
11日 (水)	むらさきいもせんべい	バナナ
12日 (木)	サクっとあられ	きなこおはぎ風
13日 (金)	ベビースティック	いちごゼリー
14日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
16日 (月)	ふんわりソフトせん	オレンジスイートポテト
17日 (火)	紫いもチップ	ぶどうゼリー
18日 (水)	鉄塩せん	バナナ
19日 (木)	あかちゃんせんべい	いもようかん
20日 (金)	花花せんべい	ピーチゼリー
21日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
23日 (月)	かぼちゃボーロ	スティックポテト
24日 (火)	サクっとあられ	オレンジゼリー
25日 (水)	むらさきいもせんべい	バナナ
26日 (木)	ふんわりソフトせん	きなこおはぎ風
27日 (金)	鉄塩せん	アップルスイートポテト
28日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
30日 (月)	花花せんべい	煮りんご
31日 (火)	ベビースティック	いもようかん



めばえ こんだてひょう

2日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・赤魚の煮付け	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、豆腐、大根、小松菜 ⇒赤魚
3日 (火)	・ひじきごはん ・豆乳味噌汁 ・大根と豆腐の煮物	⇒軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、ほうれん草 ⇒大根、人参、豆腐、小松菜
4日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒軟飯、豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、トマト、ブロッコリー
5日 (木)	・ごはん ・ビーフン汁 ・さつまいもの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草
6日 (金)	・おかかごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒軟飯、人参、かつおぶし ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
7日 (土)	・すきやき風丼 ・味噌汁	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、春雨、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、大根、ほうれん草
10日 (火)	・ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草
11日 (水)	・そぼろ丼 ・野菜スープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆腐、ブロッコリー
12日 (木)	・ごはん ・クリームスープ ・大根と豆腐の煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆乳、ほうれん草 ⇒大根、人参、豆腐、小松菜
13日 (金)	・人参ごはん ・味噌汁 ・豆腐のそぼろ煮	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、大根、小松菜 ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草
14日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐
16日 (月)	・ごはん ・すまし汁 ・鮭の煮つけ ソースかけ	⇒軟飯、 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草

17日 (火)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物	⇒軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草
18日 (水)	・豆腐丼 ・コロコロスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、トマト、ブロッコリー
19日 (木)	・ごはん ・中華スープ ・マッシュポテト	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
20日 (金)	・おかかごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物	⇒軟飯、人参、かつおぶし ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草
21日 (土)	・ドリア風 ・野菜スープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、トマト、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆腐、ほうれん草
23日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・赤魚の煮付け	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、大根、ほうれん草 ⇒赤魚
24日 (火)	・人参ごはん ・クリームスープ ・大根と豆腐の煮物	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆乳、ほうれん草 ⇒大根、人参、豆腐、小松菜
25日 (水)	・そぼろ丼 ・トマトスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、ブロッコリー
26日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
27日 (金)	・ひじきごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のとろとろ煮	⇒軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、小松菜 ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草
28日 (土)	・すきやき風丼 ・味噌汁	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、春雨、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、大根、ほうれん草
30日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ クリームソースかけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、豆乳、ほうれん草
31日 (火)	・おかかごはん ・ビーフン汁 ・かぼちゃの煮物	⇒軟飯、人参、かつおぶし ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、玉ねぎ

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



つぼみ こんだてひょう

2日 (月)	・わかめご飯 ・豆乳味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ、人参 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒ がんも 、 人参さつまちゃん	がんも ⇒厚揚げ 人参さつまちゃん ⇒除去
3日 (火)	・そぼろご飯 ・味噌汁 ・キャベツのピーナッツ和え	⇒発芽玄米、塩麴、高野豆腐、人参 ⇒大根、人参、ごぼう、椎茸、油揚げ、ほうれん草 ⇒キャベツ、人参、 ピーナッツ粉末	ピーナッツ粉末 ⇒かつお節
4日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒発芽玄米、塩麴、豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、トマト、ブロッコリー	
5日 (木)	・ゆかりとひじきのご飯 ・すまし汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、人参、ひじき ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
6日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・中華スープ ・厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、 ごま油 ⇒絹厚あげ、人参、椎茸、玉ねぎ、筍、ピーマン	ごま油 ⇒除去
7日 (土)	・いなり寿司 ・すまし汁 ・金時豆の煮物としんじょう	⇒発芽玄米、塩麴、いなり揚げ ⇒ほうれん草、人参、椎茸、えのき、しめじ、コーン ⇒金時豆、しんじょう	
10日 (火)	・黒米ご飯 ・野菜スープ ・さばの塩焼き ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー ⇒ さば ⇒ほうれん草、もやし、人参、 ごま油	ごま油 ⇒除去 さば ⇒除去
11日 (水)	・そぼろ丼 ・野菜スープ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆腐、ブロッコリー	
12日 (木)	・枝豆ご飯 ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、人参 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、油揚げ、なめこ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	
13日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・中華スープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒ほうれん草、人参、玉ねぎ、干し椎茸、コーン、 ごま油 ⇒春雨、人参、高野豆腐、干し椎茸、筍、白ねぎ ピーマン、生姜、ニンニク、 ごま油	ごま油 ⇒除去
14日 (土)	・しそじゃこご飯 ・味噌汁 ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、 ちりめん 、人参、しそ ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、油揚げ、ねぎ ⇒オクラ、えのき、人参、 かつお節	ちりめん かつお節 ⇒除去
16日 (月)	・おかかご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、 かつお節 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース	かつお節 ⇒除去
17日 (火)	・和風ピラフ ・すまし汁 ・味噌野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、 もみのり ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、油揚げ	もみのり ⇒除去

18日 (水)	・豆腐丼 ・ココロスープ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、トマト、ブロッコリー	
19日 (木)	・シーチキンピラフ ・けんちん汁 ・切り干し大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、 ツナ 、人参、しそ ⇒大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒切り干し大根、人参、玉ねぎ、昆布、干し椎茸、油揚げ	ツナ ⇒除去
20日 (金)	・さつまいもご飯 ・豆乳スープ ・いわしのとろ煮 ・キャベツとツナのサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒ いわし ⇒キャベツ、人参、きゅうり、 ツナ	いわし ツナ ⇒除去
21日 (土)	・ビーフン炒め ・野菜スープ ・パイン	⇒ビーフン、人参、キャベツ、油揚げ、塩昆布、 ごま油 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、コーン ⇒パイン	ごま油 ⇒除去
23日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・バナナ	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、油揚げ、 かつお節 青のり ⇒えのき、コーン、チンゲン菜、 ごま油 ⇒ バナナ	ごま油 かつお節 ⇒除去 バナナ ⇒パイン
24日 (火)	・ごま塩ご飯 ・味噌汁 ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、 ごま塩 ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、油揚げ、もやし、小松菜 ⇒じゃがいも、玉ねぎ、えのき、コーン、まめまーじゅ	ごま塩 ⇒除去
25日 (水)	・そぼろ丼 ・トマトスープ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、ブロッコリー	
26日 (木)	・雑穀ご飯 ・すまし汁 ・鮭の塩焼き ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、みつば ⇒ 鮭 ⇒ブロッコリー、人参、コーン	鮭 ⇒除去
27日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・きのこカレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、舞茸 エリンギ、油揚げ、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイン、ゼリー	
28日 (土)	・ゆかりと塩っぺのご飯 ・中華スープ ・ほうれん草の白和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、塩昆布、ゆかり ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、 ごま油 ⇒木綿豆腐、ほうれん草、人参、椎茸、糸こんにゃく ひじき、 練りごま	練りごま ごま油 ⇒除去
30日 (月)	・赤米ご飯 ・すまし汁 ・赤魚のあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒ 赤魚 、人参、えのき、みつば	赤魚 ⇒厚揚げ
31日 (火)	・ふりかけご飯 ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、塩昆布、 ちりめん 、 かつお節 、 白いりごま ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、なめこ、白菜、油揚げ、ねぎ ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、椎茸、こんにゃく 絹厚揚げ、 しんじょう	白いりごま ちりめん かつお節 しんじょう ⇒除去

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。