



きゅうしょくだより

令和6年度 10月
認定こども園
あけぼの幼稚園 NO.5

夏の暑さも和らぎ、過ごしやすい気候の秋がやってきました。秋は食べ物のおいしい季節です。急な気温の変化で体調などを崩さないように、旬のおいしいものをしっかり食べて元気に過ごしましょう。

食欲の秋

【なぜ『食欲の秋』と言うの?】

おいしい旬の食材が多いことから「収穫の秋」「実りの秋」といわれるように、秋はたくさんのおいしい食材を楽しめる季節です。主食となるお米のほか、栗やさつまいも、きのこや梨など、多くの食材が旬を迎えるため、秋は春夏秋冬のなかでも特においしいものが多い時期として知られています。そのことから、古くから「おいしい食べ物が多い秋は、いつもより食欲が増す人が多い」と考えられてきました。「食欲の秋」といわれるようになった由来は諸説ありますが、上記の理由が、「食欲の秋」という言葉ができた一般的な由来として知られているようです。

【旬とは?】

その食べ物が最もおいしく、栄養価も高くたくさん出回る時期を言います。旬のおいしさを味わえるのは、四季がある日本ならではのことで、旬の食材は、その時期に必要な栄養を豊富に含み、体を元気にするパワーがあります。

【秋が旬の食べ物】

- ・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み、香り・つや・白さ・甘みや粘りも違うといわれています。
- ・さつまいも:芋類の中でも多くの食物繊維が含まれており腸内環境を整えてくれます。
- ・かぼちゃ:βカロテンが豊富で免疫力を高めてくれます。
- ・きのこ:食物繊維、ビタミンD、ミネラル等が豊富に含まれています。

目の愛護デー

「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

1日(火)	ふんわりソフトせん	いちごゼリー
2日(水)	花花せんべい	バナナ
3日(木)	むらさきいもせんべい	パンプキンババロア
4日(金)	サクッとあられ	煮りんご
5日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
7日(月)	ベビースティック	きなこおはぎ風
8日(火)	かぼちゃポーロ	スティックポテト
9日(水)	鉄塩せん	バナナ
10日(木)	赤ちゃんせんべい	マスカットゼリー
11日(金)	ふんわりソフトせん	いもようかん
12日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
15日(火)	サクッとあられ	オレンジゼリー
16日(水)	むらさきいもせんべい	バナナ
17日(木)	花花せんべい	スイートポテト
18日(金)	ベビースティック	煮りんご
19日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
21日(月)	鉄塩せん	りんごゼリー
22日(火)	かぼちゃポーロ	いもようかん
23日(水)	ふんわりソフトせん	バナナ
24日(木)	赤ちゃんせんべい	スティックポテト
25日(金)	サクッとあられ	きなこおはぎ風
26日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
28日(月)	花花せんべい	ピーチゼリー
29日(火)	むらさきいもせんべい	オレンジスイートポテト
30日(水)	かぼちゃポーロ	バナナ
31日(木)	ベビースティック	いちごゼリー

ハッピー・ハロウィン!

10月2日の誕生会に「パンプキンババロア」を提供します♪
なめらかな食感のババロアに、ホワイトクリームがトッピングされたかぼちゃの甘味が感じられる優しい味わいのデザートです





めばえ こんだてひょう

1日 (火)	・ごはん ・ビーフン汁 ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、ビーフン、キャベツ、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜
2日 (水)	・豆腐丼 ・ココロスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、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 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜
3日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・マッシュポテト ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜
4日 (金)	・ひじきごはん ・クリームスープ ・大根と豆腐の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、ひじき、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆乳、ブロッコリー ⇒大根、人参、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜
5日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜
7日 (月)	・おかかご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、ブロッコリー
8日 (火)	・ごはん ・中華スープ ・鮭の煮つけソースかけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、春雨、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、小松菜
9日 (水)	・そぼろ丼 ・野菜スープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜
10日 (木)	・人参ごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜
11日 (金)	・ごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のとろとろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー
12日 (土)	・ドリア風 ・すまし汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、トマト、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、木綿豆腐、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、ほうれん草
15日 (火)	・かぼちゃごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かぼちゃ ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒カラスカレイ ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ほうれん草
16日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜

17日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・マッシュパンプキン ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜
18日 (金)	・ごはん ・クリームスープ ・大根と豆腐の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆乳、ほうれん草 ⇒大根、人参、木綿豆腐、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、ブロッコリー
19日 (土)	・すき焼き風丼 ・味噌汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、春雨、白菜、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、さつまいも、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜
21日 (月)	・おかかごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、ブロッコリー
22日 (火)	・ごはん ・ビーフン汁 ・鮭の煮つけ クリームソースかけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草、豆乳 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、小松菜
23日 (水)	・そぼろ丼 ・ココロスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草、 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜
24日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草、 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜
25日 (金)	・人参ごはん ・すまし汁 ・マッシュポテト ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、木綿豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
26日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜
28日 (月)	・さつまいもごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、さつまいも ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒カラスカレイ ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、ほうれん草
29日 (火)	・ごはん ・中華スープ ・大根の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、春雨、木綿豆腐、小松菜 ⇒大根、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー
30日 (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、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 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜
31日 (木)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜

◆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

1日 (火)	・発芽玄米 ・中華スープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、わかめ、 ごま油 ⇒春雨、人参、干し椎茸、筍、白ねぎ、ピーマン、高野豆腐 生姜、ニンニク、 ごま油	ごま油 ⇒除去
2日 (水)	・豆腐丼 ・コロコロスープ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、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	
3日 (木)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・すまし汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、舞茸、しめじ、油揚げ、塩昆布 ⇒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、枝豆、豆乳ふんわり蒸し	
4日 (金)	・おおか菜飯 ・味噌汁 ・いわしのとろ煮 ・キャベツの胡麻和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、小松菜、かつお節 ⇒大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒ いわし ⇒キャベツ、人参、ほうれん草、 すりごま 、 練りごま	いわし すりごま 練りごま ⇒除去
5日 (土)	・和風ピラフ ・味噌汁 ・カラスカレイのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、油揚げ、ねぎ ⇒ カラスカレイ 、人参、玉ねぎ、えのき、みつば	カラスカレイ ⇒厚揚げ
7日 (月)	・和風パスタ ・ポトフ風スープ ・みかん	⇒おこめん、小松菜、人参、しめじ、塩昆布、刻みのり、 ごま油 ⇒じゃがいも、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー ⇒みかん	ごま油 ⇒除去
8日 (火)	・雑穀ご飯 ・すまし汁 ・鮭の塩焼き ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒人参、えのき、しめじ、干し椎茸、ちくわ、みつば ⇒ 鮭 ⇒さつまいも、人参、コーン、枝豆	鮭 ⇒除去
9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、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー	
10日 (木)	・大豆ご飯 ・味噌汁 ・切干大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、大豆 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、昆布、干し椎茸、油揚げ	
11日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・クリームシチュー ・ブロッコリーサラダ ・バナナ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒じゃがいも、白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、豆乳、コーン、グリーンピース ⇒ブロッコリー、人参、ツナ ⇒バナナ	
12日 (土)	・ツナとひじきのご飯 ・すまし汁 ・ほうれん草の白和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ひじき、ツナ ⇒大根、人参、干し椎茸、えのき、しめじ、みつば ⇒木綿豆腐、ほうれん草、人参、椎茸、ひじき、糸こんにゃく、 練りごま	練りごま ⇒除去
15日 (火)	・きつねうどん ・人参の和え物 ・黄桃	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、人参、わかめ ⇒人参、もやし、ツナ ⇒黄桃	

◆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。

16日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、ブロッコリー	
17日 (木)	・青のりご飯 ・味噌汁 ・アジの西京焼き ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、青のり、人参 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒ アジ ⇒ほうれん草、人参、もやし、 ごま油	アジ ごま油 ⇒除去
18日 (金)	・枝豆と塩昆布のご飯 ・わかめスープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、人参、塩昆布 ⇒わかめ、玉ねぎ、コーン、ねぎ、 ごま油 ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ	ごま油 ⇒除去
19日 (土)	・ゆかりいなり寿司 ・すまし汁 ・野菜の磯和え	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、人参、いなり揚げ ⇒人参、玉ねぎ、しめじ、椎茸、コーン、チンゲン菜 ⇒ほうれん草、キャベツ、人参、えのき、ちくわ、もみのり	
21日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・パイン	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、ちくわ、油揚げ かつお節、青のり ⇒えのき、コーン、玉ねぎ、干し椎茸、チンゲン菜、 ごま油 ⇒パイン	ごま油 ⇒除去
22日 (火)	・発芽玄米 ・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、高野豆腐、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイン、ゼリー	
23日 (水)	・そぼろ丼 ・コロコロスープ	⇒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、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー	
24日 (木)	・シーチキンピラフ ・味噌汁 ・ひじきとがんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、かぼちゃ、油揚げ、ねぎ ⇒ひじき、 がんも 、人参、玉ねぎ	がんも ⇒厚揚げ
25日 (金)	・黒米ご飯 ・けんちん汁 ・さばの塩焼き ・野菜の塩昆布和え	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒ さば ⇒ブロッコリー、人参、きゅうり、塩昆布、 ごま油	さば ごま油 ⇒除去
26日 (土)	・さつまいもご飯 ・味噌汁 ・絹厚揚げのから揚げ ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参 ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、油揚げ、小松菜 ⇒絹厚揚げ、ニンニク、青のり ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節	
28日 (月)	・おこめん焼きそば ・豆腐スープ ・みかん	⇒おこめん、キャベツ、人参、もやし、油揚げ、かつお節、青のり ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、干し椎茸、わかめ、ねぎ、 ごま油 ⇒みかん	ごま油 ⇒除去
29日 (火)	・ふりかけご飯 ・豆乳味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、塩昆布、かつお節、 白いりごま ⇒白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒小松菜、人参、厚揚げ	白いりごま ⇒除去
30日 (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、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	
31日 (木)	・そぼろご飯 ・すまし汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、高野豆腐、人参 ⇒ほうれん草、椎茸、えのき、しめじ、人参、コーン ⇒春雨、キャベツ、人参、きゅうり、 ごま油	ごま油 ⇒除去