

きゅうしょくだより

令和7年度10月



朝晩は涼しくなり、暑かった夏がようやく過ぎるとすごしやすい季節がやってきます。 「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」とさまざまな事に集中できる良い季節ですが 天気によって気温差があり、大人でも体調を崩しやすい時期でもあります。今月末は 運動会です。本番当日は元気に競技が行えるように体調管理に気を付けてくださいね!

運動会に向け、一生懸命に練習を頑張っている子ども達

たくさん身体を動かし、お腹をすかせ秋の美味しい食べ物を食べてもらいたいです。

【なぜ『食欲の秋』と言うの?】

美味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 さんの美味しい食材を楽しめる季節です。 主食となるお米の他、さつま芋、きのこや果 物など、多くの食材が旬を迎えるため、秋は 春夏秋冬の中でも、特に美味しいものが多い 時期として知られています。そのことから、 古くから「美味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。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬 の恵を味わうことは、豊かな感性や味覚形成 にとても重要なことです。ご家庭の食卓にも 旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時 間を過ごしてみてはいかがでしょうか。

【旬とは?】

その食べ物が最も美味しく、栄養価も高くたくさ ん出回る時期を言います。旬の美味しさを味わえる のは、四季がある日本ならではのことです。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。

秋に美味しい鮭と小松菜を使った人気ご飯です! 刻んだ小松菜のシャキシャキ食感がアクセントに! 鮭×小松菜の組み合わせでカルシウムの吸収率も up♪



【材料(2合分)】

2合

2切

100g

100g

お米

・鮭

・人参

・小松菜

【作り方】

- ① お米は洗い、30分以上浸水させ、水気を切っておく。
- ② 人参は洗い、みじん切りにする。(フープロでも可)
- ③ 炊飯器にお米と人参を入れ、水を2合の目盛りに合わせ炊飯する。
- ④ 小松菜は洗い、茹でて水気を切り、細かく刻む。
- ⑤ 鮭を焼き、骨と皮を除き、ほぐしておく。
- ⑥ 炊きあがったご飯に、鮭と小松菜を加え混ぜ合わせて完成

🕉 10月10日は 🗐の愛護デー



10 月 10 日は「目の愛護デー」です。人は生後 2 か月頃から物を注視するようになり、6 歳頃 で大人と同じ視力になると言われています。乳幼児期は最も目の機能が育つ時期です。小さな 子どもは、目の病気に罹ったり、視力に異常が生じても、ほとんどの場合、自分から症状を訴え ることがありませんので、大人が注意しておくことが必要です。目を細めて見る、横目で見るな ど、いつもと違うと感じたら早めに病院で診てもらうようにしてください。

(6) (6) ☆目によい栄養素☆(6) (6)

- ●ビタミン A: 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。 ●ビタミン C: 目の充血を防ぐ。
- ●ビタミン B1:目の神経や疲れを軽減する。 ●DHA:視覚の情報伝達をスムーズにする。
- ●アントシアニン: 毛細血管の血流を良くする。

これらの食品を上手に取り入れながら、毎日バランスの取れた食生活を心がけましょう!



	午前	午後		午前	午後
1日 (水)	むらさきいも せんべい	バナナ	17日 (金)	鉄塩せん	オレンジ スイートポテト
(本)	赤ちゃん せんべい	パンプキンババロア	18日 (土)	紫いもふんわり せんべい	バナナ
3日 (金)	ふんわり ソフトせん	きなこおはぎ風	20日 (月)	ふんわりソフトせん	きなこおはぎ風
4日 (土)	紫いもふんわり せんべい	バナナ	21日 (火)	かぼちゃボーロ	マスカットゼリー
6日 (月)	鉄塩せん	りんごゼリー	22日 (水)	花花せんべい	バナナ
1日 (火)	よもぎ入り 赤ちゃんせんべい	スティックポテト	23日 (木)	ベビースティック	いもようかん
8日 (水)	花花せんべい	バナナ	24日 (金)	よもぎ入り 赤ちゃんせんべい	オレンジゼリー
9日 (木)	かぼちゃボーロ	いもようかん	25日 (土)	紫いもふんわり せんべい	バナナ
10日(金)	ベビースティック	いちごゼリー	27日 (月)	鉄塩せん	スティックポテト
11日(土)	紫いもふんわり せんべい	バナナ	28日 (火)	むらさきいもせんべい	煮りんご
14日(火)	赤ちゃんせんべい	煮りんご	29日 (水)	赤ちゃんせんべい	バナナ
15日 (水)	むらさきいも せんべい	バナナ	30日(木)	ふんわりソフトせん	ぶどうゼリー
16日 (木)	サクッとあられ	ピーチゼリー	31日 (金)	サクッとあられ	スイートポテト





10000 めばえ こんだてひょう



1日	·豆腐丼	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草
(水)	・トマトスープ	⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、ブロッコリー
2日	・ごはん	⇒軟飯
(木)	·味噌汁	⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 HAPPY
(1)	・マッシュパンプキン	⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 🐉 🕅 🕍 🕍
20	・ひじきごはん	⇒軟飯、人参、ひじき
3日(金)	・クリームスープ	⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、ブロッコリー
(311)	・大根と豆腐の煮物	⇒大根、人参、木綿豆腐、小松菜
4.0	・ごはん	⇒軟飯
4日(土)	·味噌汁	⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、大根、チンゲン菜
(1)	・ほうれん草の白和え	⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐
	・人参ごはん	⇒軟飯、人参
6日 (月)	・ビーフン汁	⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、木綿豆腐、小松菜
(H)	·じゃがいもの煮物	⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
	・ごはん	⇒軟飯
1日 (火)	·味噌汁	⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜
(*)	・鮭の煮つけソースかけ	⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草
8日	・そぼろ丼	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草
(水)	・コロコロスープ	⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
9日	・おかかごはん	⇒軟飯、人参、かつお節
(木)	·豆乳味噌汁	⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆乳、小松菜
(4)	・豆腐のとろとろ煮	⇒人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草
100	・ごはん	⇒軟飯
10日(金)	·味噌汁	⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜
(111)	·さつまいもの煮物	⇒さつまいも、人参、ほうれん草
11日	・すき焼き風丼	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、春雨、白菜、木綿豆腐、ほうれん草
(土)	・すまし汁	⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、小松菜
	・さつまいもごはん	⇒軟飯、人参、さつまいも
14日	·味噌汁	⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、ほうれん草
(火)	・カラスカレイの煮つけ	⇒カラスカレイ
15日	·豆腐丼	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草
(水)	<u></u> // ・野菜スープ	⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、トマト、ブロッコリー
(*3*/		
16日	・人参ごはん	→軟飯、人参
(木)	・味噌汁	⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 → かばた ** - * **
	・かぼちゃの煮物	⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草

◆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。

12.0	・ごはん	⇒軟飯
17日 (金)	·味噌汁	⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜
(31)	・大根の煮物	⇒大根、人参、小松菜
18日	・ドリア風	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、トマト、豆乳、ブロッコリー
(土)	・コロコロスープ	⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ほうれん草
	カルキール	→ ホケータヒ ☆ プレドた
20日	・ひじきごはん	⇒軟飯、人参、ひじき
(月)	・中華スープ	→人参、玉ねぎ、キャベツ、春雨、木綿豆腐、ほうれん草
	・マッシュポテト	⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
21日	・ごはん	⇒ 軟飯
	·味噌汁	⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜
(火)	・鮭の煮つけ	⇒鮭、人参、玉ねぎ、豆乳、ほうれん草
	クリームソースかけ	
22日	・そぼろ丼	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草
(水)	・トマトスープ	┃ ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、トマト、木綿豆腐、ブロッコリー
25.5	・ごはん	⇒軟飯
23日	・クリームスープ	│ ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆乳、小松菜
(木)	・豆腐のそぼろ煮	→木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草
	・おかかごはん	⇒軟飯、人参、かつお節
24日	·味噌汁	→ 秋皷、八多、パー265月 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜
(金)	・☆ 増力 ・さつまいもの煮物	⇒ス多、玉ねさ、キャイン、じゃかいり、木柿豆腐、ナンナン米 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草
	·ごはん	⇒軟飯
25日	· 味噌汁	→ 軟
(土)		
	・ほうれん草の白和え	→ほうれん草、人参、木綿豆腐
27日	・ごはん	⇒軟飯
(月)	・ビーフン汁	⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、木綿豆腐、小松菜
(10)	・大根の煮物	⇒大根、人参、ほうれん草
	・かぼちゃごはん	⇒軟飯、人参、かぼちゃ
28日	·味噌汁	→人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜
(火)	・カラスカレイの煮つけ	⇒カラスカレイ
29日	·豆腐丼	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草
(水)	・野菜スープ	⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、トマト、ブロッコリー
30日	・ごはん	⇒軟飯
	・すまし汁	→人参、玉ねぎ、白菜、大根、木綿豆腐、小松菜
(木)	・マッシュパンプキン	⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草
	・ひじきごはん	⇒軟飯、人参、ひじき
31日	·味噌汁	→人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜
(金)	・じゃがいもの煮物	⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
L	- 1 10 1 O 1 M(N)	5, 12 - 5(7) 2 1 10 C (10) 7 10 V T



























	・人参ご飯	⇒発芽玄米、塩麹、人参	
1日 (水)	·豆乳味噌汁	→人参、玉ねぎ、白菜、椎茸、かぼちゃ、白ねぎ、豆乳	
	・さつまいもサラダ	⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、きゅうり	
	・ちらし寿司	 ⇒発芽玄米、塩麹、人参、干し椎茸、みつば、でんぶ、刻みのり	
2日	・すまし汁	→紀3五八、温風、ハラ、「しんは、かっぱ、てんぷ、気のパンケー	
(木)	・金時豆の煮物	→ 金時豆	
	<u>・</u> 鮭ご飯	→発芽玄米、塩麹、人参、 鮭 、小松菜	鮭
3日	・味噌汁	→ 兄才 女 木、塩 翅、 ハ 多、	│ │⇒除去
(金)	・人参の和え物	→人参、もやし、ツナ	一一际五
	<u> </u>	→ 発芽玄米、塩麹、赤米	
4日		~光オム木、塩翅、亦木 ⇒絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、椎茸、チンゲン菜	
(土)	・豆腐スープ	→桐こし豆腐、八多、玉ねさ、惟耳、ナンケン未 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、油揚げ	
	・味噌野菜炒め		
6日	・枝豆ひじきご飯	⇒発芽玄米、塩麹、人参、枝豆、ひじき	
(月)	·味噌汁	→人参、キャベツ、椎茸、えのき、ねぎ	
	・小松菜と厚揚げの煮物	→小松菜、人参、厚揚げ	1
	・発芽玄米ご飯	→発芽玄米、塩麹	さば
7日	・けんちん汁	→絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、ごぼう、油揚げ、ねぎ	⇒除去
(火)	さばの塩焼き	⇒さば - * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	
	・白菜の胡麻和え	⇒白菜、人参、ほうれん草、白ごま	
8日	·さつまいもご飯	⇒発芽玄米、塩麹、人参、さつまいも	
(水)	・えのきスープ	⇒えのき、コーン、チンゲン菜	
(4)	・厚揚げのあんかけ	→絹厚揚げ、人参、えのき、みつば	
	·菜飯	⇒発芽玄米、塩麹、人参、小松菜	
9日	・すまし汁	⇒人参、大根、絹ごし豆腐、椎茸、みつば	
(木)	・じゃがいもの	⇒じゃがいも、人参、キャベツ、ほうれん草、ごぼう、ひじき	
	バランスサラダ	枝豆、コーン	
	・和風ピラフ	⇒発芽玄米、塩麹、大根の漬物、もみのり	
10日	·味噌汁	⇒人参、玉ねぎ、油揚げ、キャベツ、しめじ、えのき、ねぎ	
(金)	·ひじきとがんもの煮物	⇒ひじき、がんも、人参、玉ねぎ	
	·ふりかけご飯	→発芽玄米、塩麹、ちりめん、白ごま、塩昆布、かつお節	
11 🖯	·味噌汁	→木綿豆腐、人参、白菜、しめじ、さつまいも、ねぎ	
(土)	・オクラの和え物	⇒オクラ、人参、きゅうり、ちくわ	
	・おこめんナポリタン		
14日	・ポトフ風スープ	→じゃがいも、玉ねぎ、人参、椎茸、ブロッコリー、大根	
(火)	· 黄桃	→黄桃	
		→発芽玄米、塩麹、黒米、赤米	
15日	・味噌汁	→ 元才 本木、塩煙、煮木、か木 ⇒木綿豆腐、えのき、玉ねぎ、わかめ、ねぎ	
(水)	・かぼちゃのそぼろ煮	一⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
16日	・ゆかりご飯	│ ⇒発芽玄米、塩麹、ゆかり、人参	
(木)	・すまし汁	⇒人参、油揚げ、えのき、しめじ、小松菜 →絽原提ば、人参、エヤギ、雉葉、笠、ピーマン・	
	・厚揚げの酢豚風	⇒絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、椎茸、筍、ピーマン	

- ◆あけぼの幼稚園のだしは、全て昆布といりこから取っています。
- ◆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。
- ◆アレルギーのあるお子様には、代替・除去食を提供します。

	・発芽玄米ご飯	⇒発芽玄米、塩麹	あじ
17日	·味噌汁	⇒大根、人参、なめこ、油揚げ、もやし、ねぎ	⇒除去
(金)	・あじの塩焼き	⇒あじ	
	・野菜のナムル	⇒ほうれん草、人参、もやし、ごま油	
18日	・いなり寿司	⇒発芽玄米、塩麹、いなり揚げ、白ごま	
	・ すまし汁	⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、しめじ、みつば	
(土)	・キャベツとツナのサラダ	⇒キャベツ、人参、きゅうり、ツナ	
20.0	・五目うどん	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、人参、椎茸、ねぎ	
20日	・ブロッコリーサラダ	⇒ブロッコリー、人参、コーン	
(月)	・パイン	⇒パイン	
	·発芽玄米ご飯	⇒発芽玄米、塩麹	いわし
21日	・すまし汁	⇒絹ごし豆腐、白菜、人参、しめじ、わかめ、ねぎ	⇒除去
(火)	・いわしの梅煮	⇒いわし	
	・キャベツとコーンのサラダ	⇒キャベツ、コーン、人参、きゅうり、ちくわ、油揚げ	
	・黒米ご飯	⇒発芽玄米、塩麹、黒米	
22日	・春雨スープ	⇒春雨、人参、玉ねぎ、しめじ、キャベツ	
(水)	・がんもの煮物	⇒がんも	
22 🗆	·お好み焼き風ご飯	→発芽玄米、塩麹、キャベツ、人参、油揚げ、かつお節、青のり	
23日	・わかめスープ	⇒わかめ、コーン、人参、玉ねぎ	
(木)	・フルーツポンチ	⇒黄桃、みかん、パイン	
24日	·大豆ご飯	⇒発芽玄米、塩麹、大豆	
	·味噌汁	⇒木綿豆腐、大根、人参、しめじ、もやし、ねぎ	
(金)	・切干大根のサラダ	⇒切干大根、人参、枝豆、ツナ	
25 D	・しそじゃこご飯	⇒発芽玄米、塩麹、人参、しそ、ちりめん	
25日	・すまし汁	⇒絹ごし豆腐、椎茸、人参、玉ねぎ、わかめ、ねぎ	
(土)	・ほうれん草の白和え	⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐、椎茸、ひじき、糸こんにゃく、練りごま	
22 0	·わかめご飯	⇒発芽玄米、塩麹、わかめ	
27日	・豆腐ス一プ	⇒絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、椎茸、チンゲン菜	
(月)	・じゃがいもの旨煮	⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリンピース	
	・きのこカレー	⇒発芽玄米、塩麹、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき	
28日		舞茸、エリンギ、生姜、にんにく、黄桃	
(火)	・大根の漬物	⇒大根、生姜	
	・バナナ	⇒バナナ	
20 🗆	·ごま塩ご飯	⇒発芽玄米、塩麹、ごま塩	
29日 (水)	·味噌汁	⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、ねぎ	
(小)	・かぼちゃサラダ	⇒かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり	
	・発芽玄米ご飯	⇒発芽玄米、塩麹	さわら
30日	・すまし汁	⇒絹ごし豆腐、大根、人参、しめじ、えのき、みつば	⇒除去
(木)	・さわらの西京焼き	⇒さわら	
	・オクラの和え物	⇒オクラ、人参、えのき うんどうかい	
	・シーチキンピラフ	⇒発芽玄米、塩麹、人参、ツナ、しそ	
31日	・中華スープ	⇒人参、えのき、もやし、わかめ	
(金)	・根野菜の煮物	⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく、椎茸	
		絹厚揚げ、人参さつまちゃん	

