



きゅうしょくだより

令和7年度 10月
認定こども園あけぼの幼稚園 NO.5

日が沈むのが日に日に早くなり、朝晩は肌寒い日が増え秋が、かけ足で過ぎそうです。
これからの時期は、温かいものや冬野菜の美味しい季節、給食でもたくさん取り入れたいと思います。
また、風邪や感染症も増える時期なので、こまめな手洗い・うがいも忘れずに行いましょう。



「噛む力」は子どもの健やかな成長に欠かせない土台です。
しかし近年“噛まない子”“噛めない子”が増加しているのをご存じですか？
現代の子ども達は平均して1口あたり5～10回未満しか噛んでいないという調査結果もあり、本来推奨されている30回には程遠いのが実情です。
乳幼児は咀嚼の機能を育てる大切な時期です!!上手に噛むことができないと誤嚥しやすくなり窒息事故につながる危険性があります。食べ物をしっかり噛むことは食べることの原点。毎日の食事ですっかり噛んで食べる習慣をつけましょう。

ウトウトしたら食事はSTOP

食事中に、気がつくとウトウト…
なんてことはありませんか？その時に「あと1口だけ」などと、起こして食べさせてしまうと、食べ物が気管に入りやすく、窒息の危険に繋がります。
「眠たくなっちゃたね。ごちそう様でしょうか」と声をかけて切り上げて、口の中に物がいないことを確認してから寝かせましょう。



食事中に飲み物を欲しがるとき

食べ物は、よく噛んで唾液と混ざること、のみ込みやすい状態になります。あまり噛まないと、のみ込むための水分が必要になるため、飲み物を欲するようになります。また、せかされて食事をする、丸のみや水分で流し込みやすいといわれています。飲み物を欲しがったら「食べ物をのみ込んでからね」と伝えて噛むことを促しましょう。



レシピ紹介



キャベツとコーンの和え物

噛み応えのある食材がたくさん入った和え物です！
ぜひご家庭でもよく噛んで味わってみてください！



【材料(4人分)】

- ・キャベツ 500g
- ・コーン 70g
- ・人参 100g
- ・きゅうり 80g
- ・ちくわ 2本
- ・油揚げ 20g
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・酢 小さじ2

【作り方】

- ① キャベツ:色紙切り 人参:きゅうり・油揚げ:千切り
ちくわ:輪切り コーンは水気を切っておく。
- ② キャベツ、人参を茹で、水気を絞って冷ます。
- ③ ボールにAを混ぜ合わせ、材料とよく和えて完成★

★ポイント★
油揚げをフライパンでカリカリになるまで焼くと香ばしい風味と食感が味わえます♪

11月24日は和食の日

2013年12月、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、料理だけでなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切にする」日本人の心が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。

多彩で新鮮な食材と素材 そのものも味を生かす調理

日本は海に囲まれ、山・川・森林など豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの新鮮な食材とその味わいを活かす調理の知恵(技術・道具)があります。

栄養バランスの取れた 健康的な食事

ご飯を中心に、汁物・おかずを組み合わせた和食は、栄養バランスが良く発酵食品(醤油・味噌等)を上手に使いながら健康に役立っています。

自然の美しさを表現

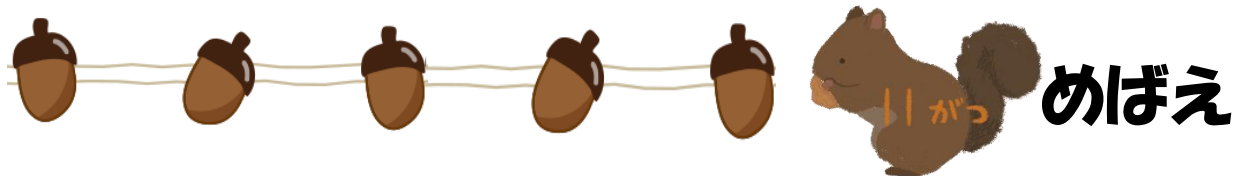
桜や紅葉・笹など、四季の花や葉で料理を飾り付けたり、季節にあった器を使ったおもてなしで、四季の移ろいや自然の美しさを食卓に表現します。

年中行事との関わり

お正月のおせち料理、月見団子など、年中行事や儀式と深い関わりがあります。自然の恵みである食を分け合い、家族や地域の絆を深めてきました。

おやつ

	午前	午後		午前	午後
1日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ	17日(月)	サクッとあられ	オレンジゼリー
4日(火)	かぼちゃボーロ	いちごゼリー	18日(火)	かぼちゃボーロ	アップルスイートポテト
5日(水)	ベビースティック	バナナ	19日(水)	鉄塩せん	バナナ
6日(木)	花花せんべい	きなこおはぎ風	20日(木)	花花せんべい	ラ・フランスゼリー
7日(金)	鉄塩せん	いもようかん	21日(金)	ふんわりソフトせん	きなこおはぎ風
8日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ	22日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
10日(月)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	りんごゼリー	25日(火)	赤ちゃんせんべい	煮りんご
11日(火)	むらさきいもせんべい	スティックポテト	26日(水)	むらさきいもせんべい	バナナ
12日(水)	ふんわりソフトせん	バナナ	27日(木)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	マスカットゼリー
13日(木)	赤ちゃんせんべい	ピーチゼリー	28日(金)	かぼちゃボーロ	スティックポテト
14日(金)	ベビースティック	煮りんご	29日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
15日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ			



めばえ こんだてひょう



1日 (土)	・すきやき風井 ・味噌汁	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、春雨、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、大根、小松菜
4日 (火)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけソースかけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草
5日 (水)	・そぼろ丼 ・コロコロスープ	⇒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、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
6日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草
7日 (金)	・人参ごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のとろとろ煮	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆乳、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草
8日 (土)	・ドリア風 ・すまし汁	⇒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
10日 (月)	・ごはん ・中華スープ ・かぼちゃの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草
11日 (火)	・ごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒カラスカレイ
12日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、トマト、ブロッコリー
13日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・マッシュポテト	⇒軟飯、 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
14日 (金)	・おかかごはん ・クリームスープ ・大根と豆腐の煮物	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、ほうれん草 ⇒大根、人参、木綿豆腐、小松菜
15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、大根、チンゲン菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐

17日 (月)	・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、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草
18日 (火)	・ごはん ・ビーフン汁 ・鮭の煮つけ クリームソースかけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、豆乳、ほうれん草
19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、木綿豆腐、ブロッコリー
20日 (木)	・ごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のそぼろ煮	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆乳、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草
21日 (金)	・人参ごはん ・味噌汁 ・マッシュパンプキン	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草
22日 (土)	・すきやき風井 ・すまし汁	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、春雨、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、大根、小松菜
25日 (火)	・かぼちゃごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ	⇒軟飯、人参、かぼちゃ ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒カラスカレイ
26日 (水)	・豆腐丼 ・コロコロスープ	⇒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、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー
27日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・大根の煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒大根、人参、ほうれん草
28日 (金)	・ごはん ・中華スープ ・じゃがいもの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、春雨、キャベツ、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
29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、木綿豆腐、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。



給食試食会がありました



10月1日に給食試食会があり、約90名の保護者の方に参加して頂きました。

日頃、お子様が食べている給食を実際に試食して頂き、たくさんの嬉しい感想を頂きました。

引き続きお子様に安全で美味しい給食を提供していきますのでよろしくお願いいたします。



つぼみ こんだてひょう



1日 (土)	・ひじきと枝豆のご飯 ・すまし汁 ・味噌野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、ひじき、人参、枝豆 ⇒絹ごし豆腐、椎茸、えのき、人参、みつば ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、油揚げ	
4日 (火)	・赤米ご飯 ・味噌汁 ・いわしのとろ煮 ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒白菜、人参、大根、油揚げ、こんにゃく、ほうれん草 ⇒いわし ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節	いわし ↓ 除去
5日 (水)	・人参ご飯 ・すまし汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参 ⇒絹ごし豆腐、干し椎茸、しめじ、えのき、玉ねぎ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	
6日 (木)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・味噌汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、しめじ、舞茸、油揚げ、塩昆布 ⇒木綿豆腐、えのき、玉ねぎ、わかめ、ねぎ ⇒ひじき、高野豆腐、人参、玉ねぎ	
7日 (金)	・ゆかりご飯 ・野菜スープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、干し椎茸、えのき、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ	
8日 (土)	・シーチキンピラフ ・味噌汁 ・切干大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒人参、玉ねぎ、木綿豆腐、なめこ、キャベツ、わかめ ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、干し椎茸、油揚げ、昆布	
10日 (月)	・発芽玄米ご飯 ・味噌汁 ・鮭の塩焼き ・キャベツとコーンの和え物	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒ごぼう、大根、人参、椎茸、油揚げ、小松菜 ⇒鮭 ⇒キャベツ、コーン、きゅうり、ちくわ、人参、油揚げ	鮭 ↓ 除去
11日 (火)	・おこめん焼きそば ・中華スープ ・バナナ	⇒おこめん、人参、キャベツ、しめじ、もやし、油揚げ、かつお節、青のり ⇒えのき、しめじ、干し椎茸、玉ねぎ、コーン、チンゲン菜、ごま油 ⇒バナナ	
12日 (水)	・そぼろ丼 ・味噌汁 ・かぼちゃサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、高野豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒木綿豆腐、人参、えのき、椎茸、わかめ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり	
13日 (木)	・和風ピラフ ・すまし汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、しめじ、小松菜 ⇒がんも、人参さつまちゃん	
14日 (金)	・ふりかけご飯 ・わかめスープ ・じゃがいもの バランスサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、白ごま、塩昆布、かつお節 ⇒えのき、玉ねぎ、人参、コーン、わかめ ⇒じゃがいも、人参、ひじき、枝豆、コーン、ごぼう、キャベツ、ほうれん草	
15日 (土)	・いなり寿司 ・すまし汁 ・白菜のおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、いなり揚げ、白ごま ⇒絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、干し椎茸、みつば ⇒白菜、人参、ほうれん草、かつお節	

17日 (月)	・雑穀ご飯 ・豆乳味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、椎茸、かぼちゃ、白ねぎ、豆乳 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース、しんじょう	
18日 (火)	・厚揚げカレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、じゃがいも、さつまいも、えのき しめじ、絹厚揚げ、玉ねぎ、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイン、ゼリー	
19日 (水)	・大豆ご飯 ・味噌汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大豆 ⇒白菜、人参、椎茸、木綿豆腐、ほうれんそう ⇒春雨、人参、きゅうり、キャベツ、ごま油	
20日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・味噌汁 ・さばの塩焼き ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒人参、もやし、えのき、油揚げ、わかめ、ねぎ ⇒さば ⇒ブロッコリー、人参、コーン	さば ↓ 除去
21日 (金)	・お赤飯 ・すまし汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、もち米、塩麴、小豆、ごま塩 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、しめじ、えのき、チンゲン菜 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
22日 (土)	・わかめご飯 ・野菜スープ ・厚揚げのから揚げ ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、わかめ、えのき、コーン ⇒絹厚揚げ、ニンニク ⇒ほうれん草、人参、もやし、ごま油	
25日 (火)	・きつねうどん ・人参の和え物 ・パイン	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、かまぼこ、わかめ、ねぎ ⇒人参、もやし、ツナ ⇒パイン	
26日 (水)	・鮭ご飯 ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、白菜、なめこ、わかめ、ねぎ ⇒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	鮭 ↓ 除去
27日 (木)	・麻婆豆腐丼 ・もやしスープ ・黄桃	⇒発芽玄米、塩麴、木綿豆腐、人参、筍、干し椎茸 白ねぎ、高野豆腐、生姜、ニンニク、ごま油 ⇒もやし、人参、えのき、わかめ、コーン ⇒黄桃	
28日 (金)	・枝豆ご飯 ・けんちん汁 ・あじの塩焼き ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、人参 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、ごぼう、油揚げ、ねぎ ⇒あじ ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、きゅうり	あじ ↓ 除去
29日 (土)	・じゃこ昆布ご飯 ・味噌汁 ・厚揚げのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、塩昆布 ⇒大根、人参、キャベツ、油揚げ、ほうれん草 ⇒絹厚揚げ、人参、えのき、みつば	

- ◆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。



給食試食会がありました



10月1日に給食試食会があり、約90名の保護者の方に参加して頂きました。

日頃、お子様が食べている給食を実際に試食して頂き、たくさんの嬉しい感想を頂きました。

引き続きお子様に安全で美味しい給食を提供していきますのでよろしくお願いいたします。



あい、ゆめ、きらら。
認定こども園

あけぼの幼稚園