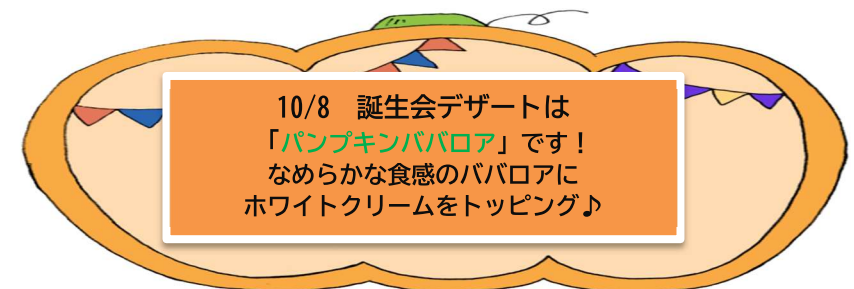


10月 こんだて

以上児

1日 (木)	・大豆ご飯 ・けんちん汁 ・ブロッコリーのマヨサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大豆 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、干し椎茸、ごぼう、油揚げ、ねぎ ⇒ブロッコリー、人参、コーン	エネルギー 301kcal たんぱく質 10.1g	16日 (金)	・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、まいたけ、エリンギ、油揚げ、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、パイン、みかん、ゼリー	エネルギー 320kcal たんぱく質 6.3g
2日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒人参、えのき、しめじ、白菜、わかめ、ねぎ ⇒絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、椎茸、筍、ピーマン	エネルギー 259kcal たんぱく質 4.9g	19日 (月)	・雑穀ご飯 ・豆乳味噌汁 ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、黒米、赤米 ⇒人参、白菜、玉ねぎ、さつまいも、しいたけ、白ねぎ、豆乳 ⇒人参、もやし、ツナ	エネルギー 322kcal たんぱく質 11.7g
5日 (月)	・さつまいもと塩昆布のご飯 ・味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、塩昆布 ⇒大根、人参、玉ねぎ、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒がんも、人参さつまちゃん	エネルギー 285kcal たんぱく質 11.8g	20日 (火)	・枝豆と舞茸のご飯 ・すまし汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、まいたけ ⇒人参、白菜、しめじ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく、絹厚揚げ、しいたけ	エネルギー 283kcal たんぱく質 6.7g
6日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・さばの塩焼き ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒人参、玉ねぎ、大根、えのき、ほうれん草 ⇒さば ⇒ほうれん草、人参、もやし、ごま油	エネルギー 314kcal たんぱく質 11.8g	22日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・さわらの西京焼き ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、えのき、しめじ、ほうれん草 ⇒さわら ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、きゅうり	エネルギー 348kcal たんぱく質 13.4g
8日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・えのきスープ ・麻婆豆腐 ・パンプキンババロア	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒えのき、コーン、チンゲン菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、干し椎茸、筍、白ねぎ、高野豆腐、生姜、ニンニク、ごま油 ⇒パンプキンババロア	エネルギー 349kcal たんぱく質 7.9g	23日 (金)	・ゆかりご飯 ・わかめスープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり ⇒わかめ、人参、えのき、もやし、小松菜、ごま油 ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ	エネルギー 329kcal たんぱく質 6.6g
9日 (金)	・ふりかけご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの バランスサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、白いりごま、かつお節、塩昆布 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、しめじ、油揚げ、わかめ、ねぎ ⇒じゃがいも、人参、キャベツ、ほうれん草、ごぼう、ひじき、コーン、枝豆	エネルギー 386kcal たんぱく質 9.3g	26日 (月)	・おこめん焼きそば ・中華スープ ・バナナ	⇒おこめん、キャベツ、人参、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	エネルギー 315kcal たんぱく質 6.5g
13日 (火)	・五目うどん ・ブロッコリーとツナのサラダ ・黄桃	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、人参、干し椎茸、かまぼこ、ねぎ ⇒ブロッコリー、人参、ツナ ⇒黄桃	エネルギー 314kcal たんぱく質 10.5g	27日 (火)	・お赤飯風 ・味噌汁 ・ひじきとがんもの煮物	⇒発芽玄米、もち米、塩麴、小豆、ごま塩 ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、もやし、油揚げ、ねぎ ⇒ひじき、人参、玉ねぎ、がんも	エネルギー 350kcal たんぱく質 9.8g
15日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・鮭の塩焼き ・オクラの和え物	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒人参、えのき、干し椎茸、大根、ちくわ、みつば ⇒鮭 ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節	エネルギー 318kcal たんぱく質 14.0g	29日 (木)	・しそじゃこ昆布ご飯 ・コロコロスープ ・切り干し大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、塩昆布、ちりめん、しそ ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、大根、しめじ ⇒切り干し大根、人参、ツナ、枝豆	エネルギー 256kcal たんぱく質 9.2g
				30日 (金)	・ちらし寿司 ・すまし汁 ・金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、みつば、でんぶ、刻みのり ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、えのき、しめじ、ほうれん草 ⇒金時豆、豆乳入り五目しんじょう	エネルギー 288kcal たんぱく質 6.7g

- あけぼの幼稚園の給食は、だしは全ていりこ昆布から取っています。
- スプーン印がある日は、お家からスプーンを持って来てください。
- 食材の納品の関係により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
- その日アレルギーがある給食が出るお子さまには除去または代替え食の提供をいたします。



以上児



きゅうしょくだより

令和8年度10月

認定こども園あけぼの幼稚園 NO.6

朝晩は涼しくなり、長い夏が終わり過ごしやすい季節がやってきます。「スポーツの秋」「読書の秋」と、いろいろな物事に集中できる良い季節ですが、天候によって気温を崩しやすい時期でもあります。運動会まであと少し。元気に楽しく、太陽の下で競技ができるよう「食欲の秋」で、旬の美味しい食べ物をしっかり食べて本番に挑みましょう！



目の愛護デー

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。子どもの頃は、目が最も育つ時期です。TVやPC、ゲーム等の画面を見続ける機会が増えた現代に元気で健康な目を保つために、家族で目の健康を振り返って見直してみましょう。

★目に良い栄養素★

ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油と一緒に摂ると吸収率が高まります。

(緑黄色野菜、海藻等)

ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促進し視力低下を防ぎ、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。

(大豆製品、魚介類、きのこ類等)

ビタミンC

強い抗酸化作用を持ち、目の細胞をダメージから守ります。

(緑黄色野菜、果物、いも類等)

DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは、体内で合成できないので食事からの摂取が大切です。

(いわし、さば、さんまなどの青魚)

アントシアニン

光を感じる物質の再合成を促し、目の疲れを改善する働きがあります。青みを帯びた鮮やかな赤色の植物に多く含まれる栄養素です。

(なす、ブルーベリー、黒米等)

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

人参の和え物

あけぼの幼稚園で1.2位を争うほど大人気のメニュー！

人参には、風邪予防に効果的なビタミンAが豊富に含まれています！

もやしやツナとの相性も抜群で、シャキシャキと噛み応えもあるので、よく噛んで食べましょう！

【材料 4人分】

- ・人参 2～3本
- ・もやし 1袋(200g)
- ・ツナ 170g(2缶)
- ・醤油 大さじ1

【作り方】

- ① ボールにツナと醤油を入れ、ほぐす。
- ② 人参を千切りにする。
- ③ 人参・もやしはさっと茹で、水気をしっかり絞る。
- ④ ボールに、③を入れ和える。



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！