



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.5

朝晩は涼しくなり、暑かった夏がようやく過ぎると過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。体調管理に気を付けてくださいね。

美味しい 秋 がやって来た！

食欲の秋がやってきました。

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、さつまいも、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っ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たいはいかがでしょうか。

【秋が旬の食べ物】

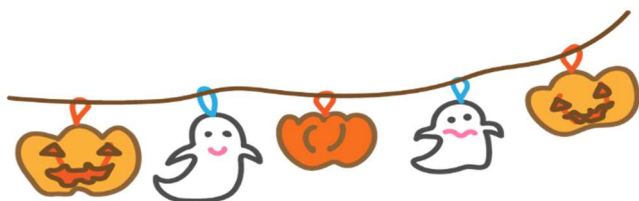
- ・新米
とれたての新米は、普段のお米に比べて水分を多く含み香り・つや・白さ・甘みや粘りも違うといわれています。
- ・さつまいも
芋類の中でも多くの食物繊維が含まれており腸内環境を整えてくれます。
- ・かぼちゃ
βカロテンが豊富で免疫力を高めてくれます。
- ・きのこ
食物繊維、ビタミンD、ミネラル等が豊富に含まれています。



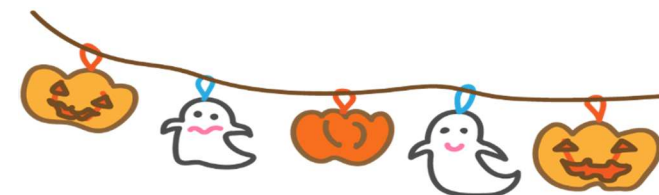
おやつ



1日 (木)	赤ちゃんせんべい	マスカットゼリー
2日 (金)	ふんわりソフトせん	いもようかん
3日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
5日 (月)	鉄塩せん	りんごゼリー
6日 (火)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	スティックポテト
7日 (水)	花花せんべい	バナナ
8日 (木)	かぼちゃボーロ	パンプキンババロア
9日 (金)	ベビースティック	いちごゼリー
10日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
13日 (火)	赤ちゃんせんべい	煮りんご
14日 (水)	むらさきいもせんべい	バナナ
15日 (木)	サクッとあられ	ピーチゼリー
16日 (金)	鉄塩せん	オレンジスイートポテト
17日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
19日 (月)	ふんわりソフトせん	きなこおはぎ風
20日 (火)	かぼちゃボーロ	ぶどうゼリー
21日 (水)	花花せんべい	バナナ
22日 (木)	ベビースティック	いもようかん
23日 (金)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	オレンジゼリー
24日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
26日 (月)	鉄塩せん	スティックポテト
27日 (火)	むらさきいもせんべい	煮りんご
28日 (水)	赤ちゃんせんべい	バナナ
29日 (木)	ふんわりソフトせん	マスカットゼリー
30日 (金)	サクッとあられ	スイートポテト
31日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ



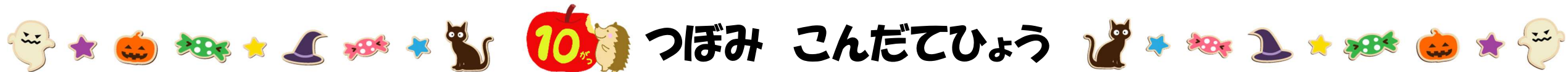
めばえ こんだてひょう



1日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・マッシュパンプキン	⇒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
2日 (金)	・ひじきごはん ・クリームスープ ・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、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草
3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、大根、チンゲン菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐
5日 (月)	・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、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草
6日 (火)	・人参ごはん ・ビーフン汁 ・じゃがいもの煮物	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、木綿豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
7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、キャベツ、さつまいも、トマト、ブロッコリー
8日 (木)	・おかかごはん ・豆乳味噌汁 ・大根と豆腐の煮物	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆乳、小松菜 ⇒大根、人参、木綿豆腐、小松菜
9日 (金)	・ごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、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
10日 (土)	・すき焼き風丼 ・すまし汁	⇒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、白菜、大根、小松菜
13日 (火)	・さつまいもごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ	⇒軟飯、人参、さつまいも ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒カラスカレイ
14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
15日 (木)	・ごはん ・クリームスープ ・豆腐のそぼろ煮	⇒軟飯 ⇒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
16日 (金)	・人参ごはん ・味噌汁 ・大根の煮物	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒大根、人参、小松菜

17日 (土)	・ドリア風 ・コロコロスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、トマト、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ほうれん草
19日 (月)	・ひじきごはん ・中華スープ ・マッシュポテト	⇒軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、春雨、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
20日 (火)	・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、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、豆乳、ほうれん草
21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、さつまいも、トマト、ブロッコリー
22日 (木)	・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、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草
23日 (金)	・おかかごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、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
24日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐
26日 (月)	・ごはん ・ビーフン汁 ・大根の煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、木綿豆腐、小松菜 ⇒大根、人参、ほうれん草
27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、チンゲン菜 ⇒カラスカレイ
28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、かぼちゃ、トマト、木綿豆腐、ブロッコリー
29日 (木)	・ごはん ・すまし汁 ・マッシュパンプキン	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草
30日 (金)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの煮物	⇒軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
31日 (土)	・すき焼き風丼 ・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

◆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。



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
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
3日 (土)	・発芽玄米ご飯 ・野菜スープ ・厚揚げのから揚げ ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、椎茸、コーン ⇒絹厚揚げ、ニンニク、生姜 ⇒春雨、人参、キャベツ、きゅうり、ごま油
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
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
7日 (水)	・人参ごはん ・味噌汁 ・厚揚げのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、人参 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、ねぎ ⇒絹厚揚げ、人参、えのき、みつば
8日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・えのきスープ ・麻婆豆腐	⇒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
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
10日 (土)	・わかめご飯 ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、しめじ、白菜、油揚げ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ
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
14日 (水)	・ごま塩ご飯 ・すまし汁 ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、ごま塩 ⇒絹ごし豆腐、人参、白菜、大根、えのき、わかめ、ねぎ ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ
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
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

17日 (土)	・ツナごはん ・春雨スープ ・かぼちゃサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、和風ツナ、もみのり ⇒春雨、人参、玉ねぎ、しめじ、キャベツ ⇒かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり
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
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
21日 (水)	・そぼろ丼 ・味噌汁 ・キャベツとコーンの和え物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、木綿豆腐、わかめ ⇒キャベツ、人参、コーン、きゅうり、ちくわ、油揚げ
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
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
24日 (土)	・梅しそご飯 ・すまし汁 ・味噌野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、梅干し、しそ ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、玉ねぎ、しめじ、ねぎ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、油揚げ
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
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
28日 (水)	・コーンご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、コーン、人参 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース
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
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
31日 (土)	・おかかご飯 ・味噌汁 ・大豆ハンバーグ ・ポテトサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、かつお節 ⇒木綿豆腐、人参、えのき、干し椎茸、白菜 ⇒大豆ハンバーグ ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、きゅうり

◆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。

