めばえ つぼみ

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

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。毎日の食事でし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。ごちそう様しようか」と声をかけて切り上げて、口の中に物が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時

食べ物は、よく噛んで唾液と混ざることで、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と、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。



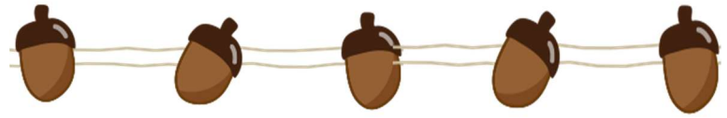
おやつ

2日（月）	かぼちゃボーロ	りんごゼリー
4日（水）	ベビースティック	バナナ
5日（木）	花花せんべい	きなこ風おはぎ
6日（金）	鉄塩せん	いもようかん
7日（土）	紫いもふんわりせんべい	バナナ
9日（月）	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	いちごゼリー
10日（火）	むらさきいもせんべい	アップルスイートポテト
11日（水）	ふんわりソフトせん	バナナ
12日（木）	赤ちゃんせんべい	ピーチゼリー
13日（金）	ベビースティック	煮りんご
14日（土）	紫いもふんわりせんべい	バナナ
16日（月）	サクッとあられ	オレンジゼリー
17日（火）	かぼちゃボーロ	スティックポテト
18日（水）	鉄塩せん	バナナ
19日（木）	花花せんべい	さつまいもと栗のタルト
20日（金）	ふんわりソフトせん	ぶどうゼリー
21日（土）	紫いもふんわりせんべい	バナナ
24日（火）	赤ちゃんせんべい	煮りんご
25日（水）	むらさきいもせんべい	バナナ
26日（木）	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	マスカットゼリー
27日（金）	かぼちゃボーロ	スティックポテト
28日（土）	紫いもふんわりせんべい	バナナ
30日（月）	ふんわりソフトせん	いもようかん





めばえ　こんだてひょう



2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、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
4日 （水）	・豆腐丼 ・野菜スープ	⇒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、じゃがいも、大根、ブロッコリー
5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
6日 （金）	・人参ごはん ・豆乳味噌汁 ・大根と豆腐の煮物	⇒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、大根、ほうれん草
7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
9日 （月）	・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
10日 （火）	・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 ⇒がぼちゃ、人参、ほうれん草
11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、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、ブロッコリー
12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
13日 （金）	・おかかごはん ・クリームスープ ・豆腐のとろとろ煮	⇒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 ⇒人参、玉ねぎ、木綿豆腐、小松菜
14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
16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
17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
18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
19日 （木）	・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
20日 （金）	・ごはん ・味噌汁 ・大根の煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒大根、人参、、ほうれん草
21日 （土）	・すきやき風丼 ・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
24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
25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、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
26日 （木）	・ごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のそぼろ煮	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆乳、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草
27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
28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
30日 （月）	・おかかごはん ・すまし汁 ・かぼちゃの煮物	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草



給食試食会がありました

10月14日に給食試食会があり、約70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

11月 つぼみ こんだてひょう

2日（月）	・赤米ご飯 ・すまし汁 ・いわしの甘辛煮 ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麹、赤米 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、ちくわ、小松菜 ⇒いわし ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節
4日（水）	・人参ご飯 ・味噌汁 ・厚揚げのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麹、人参 ⇒木綿豆腐、人参、えのき、しめじ、玉ねぎ、わかめ、ねぎ ⇒絹厚揚げ、人参、えのき、みつば
5日（木）	・塩っぺの炊き込みご飯 ・味噌汁 ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麹、人参、しめじ、まいたけ、油揚げ、塩昆布 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、えのき、わかめ、油揚げ、ねぎ ⇒人参、もやし、ツナ
6日（金）	・お好み焼き風ご飯 ・野菜スープ ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麹、キャベツ、人参、油揚げ、青のり、かつお節 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、白菜、ブロッコリー ⇒黄桃、パイン、みかん
7日（土）	・いなり寿司 ・すまし汁 ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麹、いなり揚げ ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒ほうれん草、もやし、人参、ごま油
9日（月）	・ゆかりご飯 ・すまし汁 ・切り干し大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麹、人参、ゆかり ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒ゆで干し大根、人参、玉ねぎ、油揚げ、昆布、干し椎茸
10日（火）	・わかめご飯 ・豆乳味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麹、わかめ ⇒人参、白菜、玉ねぎ、さつまいも、椎茸、白ねぎ、豆乳 ⇒がんも
11日（水）	・おかかご飯 ・野菜スープ ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麹、人参、かつお節 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、コーン ⇒小松菜、人参、厚揚げ
12日（木）	・鮭ご飯 ・すまし汁 ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麹、人参、鮭、小松菜 ⇒絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、大根、えのき、ちくわ、みつば ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、きゅうり
13日（金）	・おこめん塩焼きそば ・中華スープ ・パイン	⇒おこめん、キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、油揚げ、もやし、塩昆布、ごま油 ⇒人参、しめじ、玉ねぎ、えのき、コーン、チンゲン菜、ごま油 ⇒パイン
14日（土）	・彩りご飯 ・味噌汁 ・絹厚揚げのから揚げ ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麹、枝豆、コーン、油揚げ、人参 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒絹厚揚げ、ニンニク、生姜、 ⇒ブロッコリー、人参、コーン
16日（月）	・さつまいもと塩昆布のご飯 ・けんちん汁 ・金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麹、さつまいも、人参、塩昆布 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、干し椎茸、ごぼう、油揚げ、ねぎ ⇒金時豆
17日（火）	・発芽玄米ご飯 ・えのきスープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麹 ⇒えのき、コーン、チンゲン菜 ⇒春雨、人参、筍、干し椎茸、白ねぎ、生姜、ニンニク、高野豆腐、ピーマン、ごま油
18日（水）	・そぼろ丼 ・味噌汁 ・キャベツのサラダ	⇒発芽玄米、塩麹、高野豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒キャベツ、きゅうり、ツナ、人参
19日（木）	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・さばの塩焼き ・じゃがいものバランスサラダ	⇒発芽玄米、塩麹 ⇒人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、コーン ⇒さば ⇒じゃがいも、人参、キャベツ、ほうれん草、コーン、ごぼう、ひじき、枝豆
20日（金）	・秋野菜カレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麹、じゃがいも、さつまいも、なす、しめじ、えのき、人参、玉ねぎ、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
21日（土）	・枝豆ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え	⇒発芽玄米、塩麹、ちりめん、枝豆、人参 ⇒白菜、人参、大根、えのき、油揚げ、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐、ひじき、糸こんにゃく、椎茸、ねりごま
24日（火）	・きつねうどん ・オクラのおかか和え ・黄桃	⇒ライスパスタ、いなりあげ、かまぼこ、わかめ、ねぎ ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節 ⇒黄桃
25日（水）	・コーンご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの煮物	⇒発芽玄米、塩麹、人参、コーン ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース
26日（木）	・和風ピラフ ・すまし汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麹、大根の漬物、もみのり ⇒絹ごし豆腐、しめじ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒ひじき、高野豆腐、人参、玉ねぎ
27日（金）	・発芽玄米ご飯 ・味噌汁 ・さわらの西京焼き ・キャベツとコーンのサラダ	⇒発芽玄米、塩麹 ⇒木綿豆腐、白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、小松菜 ⇒さわら ⇒キャベツ、コーン、人参、きゅうり、油揚げ、ちくわ
28日（土）	・塩っぺとじゃこのご飯 ・すまし汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麹、塩昆布、ちりめん、枝豆 ⇒人参、玉ねぎ、えのき、ちくわ、干し椎茸、チンゲン菜 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐
30日（月）	・発芽玄米ご飯 ・野菜スープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麹 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、ブロッコリー ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ

◆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。

◆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、除去食・代替食を提供いたします。

あい、ゆめ、きらら。
認定こども園
あけぼの幼稚園