



給食だより



実りの秋を迎え、美味しい食材が旬を迎えるこの季節。「食べたい！」という気持ちが育つ、食欲の秋がやってきました♪食べ物旬を知り、味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。秋の味覚を楽しみながら、かぜに負けない体をつくりましょう。

～秋が旬の食材～

さんま



サンマにはEPAやDHAがたっぷり、EPAには抗血栓作用があり、血をサラサラにします。DHAは精神の安定効果や疲れた目をいやす効果、記憶学習の能力を高める効果があります。

しいたけ

食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロール低下の効果があります。表面に傷がなく肉厚、ひだのはっきりしているものを選ぶのがコツです。



栗



ビタミン・食物繊維が豊富なので、疲労回復や、便秘解消にも効果的です。

りんご



ペクチンを多く含み、整腸作用・排便効果があります。血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。

里芋

いも類の中でも最も高カロリーです。また、独特のぬめりは脳細胞を活性化する働きがあります。低温での保存がきかないので、早めに食べましょう。

新米



お米は私たちのエネルギー源にもなり、たんぱく質・ビタミン・ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚とあわせて、美味しい新米を味わいましょう。

☆食物繊維とは☆

収穫の秋、味覚の秋到来です。野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。さらに、さつまいもやれんこん、きのこなどの秋野菜には食物繊維も豊富に含まれています。食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。

☆水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。(りんごなどの果物類、昆布やわかめなどの海藻類)

☆不溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。(ごぼう、かぼちゃなどの野菜類、さつまいもなどの芋類、豆類、穀類)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるために大切な働きです。食物繊維が豊富な食材を毎日の食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう。

・10/20は食育の日です。

収穫したさつまいもを使って「おいもパーティー」をします。

空弁当とは??

空っぽの弁当箱を持ってきて、園で作るお給食を子どもたちと一緒に詰めます。お弁当の日と同様に、水筒・敷物・おしぼり・箸またはスプーンやフォークを用意してください。

お弁当の日・空弁当の日とありますが、準備をお願いいたします。

・10/22は空弁当の日です。

・10/27はお弁当の日です。



10月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和8年10月 認定こども園 ゆた

日	曜日	3歳未満児朝のおやつ	メニュー	材料	午後のおやつ	おやつ材料	
1	木	牛乳 かし	パン 魚のごま焼き ドレッシングサラダ 白菜スープ	ミニクロワッサン/白身魚 ごま パン粉 キャベツ きゅうり トマト みかん缶 白菜 人参 玉葱 キャベツ もやし じゃがいも	果物 かし 牛乳	りんご かし 牛乳	
2	金	牛乳 かし	ごはん 鶏肉のてりやき 納豆あえ みそ汁	米/鶏もも肉 人参 キャベツ ほうれん草 ロースハム 納豆 人参 玉葱 しめじ 白菜 大根 厚揚げ	パックジュース 果物 かし	みかんジュース バナナ かし	
3	土		 運動会 				
5 26	月	牛乳 かし	ゆかりごはん 魚のみぞれ煮 高野豆腐の含め煮 ごまあえ けんちん汁	米 ゆかり/白身魚 青魚 大根/高野豆腐 キャベツ 人参 きゅうり ごま 人参 玉葱 大根 ごぼう 里芋 豆腐	ゼリー かし 牛乳	ぶどうゼリー かし 牛乳	
6	火	牛乳 かし	パン 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 春雨スープ 	テーブルロール/豆腐 合ひき肉 玉葱 パン粉 じゃが芋 きゅうり 人参 シーチキン 卵 人参 玉葱 キャベツ 干ししいたけ もやし 白菜 春雨	果物 かし 牛乳	オレンジ かし 牛乳	
7	水	牛乳 かし	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 もみのりあえ みそ汁	米 わかめ/じゃが芋 人参 玉葱 合ひき肉 グリンピース 人参 キャベツ ほうれん草 もみのり 人参 大根 白菜 豆腐	果物 かし 牛乳	梨 かし 牛乳	
8 29	木	牛乳 かし	パン 8日魚のコーンクリーム焼き 29日魚のカレー粉焼き 和風サラダ ビーンズスープ	コッペパン/8日魚 玉葱 コーン缶 29日魚 カレーパウダー パン粉 人参 玉葱 ごぼう ひじき かにかま ごま 人参 玉葱 キャベツ じゃが芋 大豆 ミックスビーンズ	焼き芋 かし 牛乳	焼き芋 かし 牛乳	
9	金	100%ジュース かし	根菜カレーライス ひじきと大豆の煮物 スティックきゅうり	米 人参 玉葱 さつまいも れんこん じゃが芋 グリンピース 牛コマ肉 ひじき 人参 油揚げ こんにゃく 水煮大豆 きゅうり	ヨーグルト 果物 かし	ヨーグルト バナナ かし	
10 24	土	牛乳 かし	きのこスパゲッティ 粉ふきいも おかかあえ 果物	スパゲティ 人参 ベーコン しめじ えのきたけ 玉葱 ほうれん草 じゃがいも キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 かつお節/果物	かし 牛乳	かし 牛乳	
13	火	牛乳 かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き マカロニサラダ キャベツスープ	ミニクロワッサン/鶏もも肉 コーンフレーク 小麦粉 マカロニ 人参 きゅうり キャベツ シーチキン 卵 キャベツ 人参 玉葱 もやし 白菜 コーン缶 じゃが芋	果物 かし 牛乳	梨 かし 牛乳	
14	水	牛乳 かし	ゆかりごはん 大豆の五目煮 切り干し大根のあえもの わかめと豆腐のおつゆ	米 ゆかり/大豆 人参 ごぼう こんにゃく れんこん 切り干し大根 人参 きゅうり ほうれん草 ごま 豆腐 人参 大根 白菜 わかめ	りんごケーキ かし 牛乳	 かし 牛乳	
15	木	牛乳 かし 昆布	パン 豚肉の幽庵焼き ドレッシングサラダ かぼちゃスープ	テーブルロール/豚ロース肉 しょうが キャベツ トマト きゅうり みかん缶 かぼちゃ 人参 玉葱 干ししいたけ キャベツ もやし	ゼリー かし 牛乳	青りんごゼリー かし 牛乳	
16	金	牛乳 かし	わかめごはん 魚のてりやき 春雨のあえもの みそ汁	米 わかめ/白身魚 しょうが 春雨 人参 きゅうり ロースハム 白菜 大根 人参 えのき 里芋	パックジュース 果物 かし	みかんジュース バナナ かし	
17 31	土	牛乳 かし	肉うどん いそべポテト しらすあえ 果物	うどん 牛コマ肉 人参 玉葱 じゃが芋 人参 キャベツ きゅうり ほうれん草 しらす/果物	かし 牛乳	かし 牛乳	
19	月	ヨーグルト かし	ゆかりごはん 里芋の煮物 豆腐いり松風焼き キャベツの塩昆布あえ すまし汁	米 ゆかり/里芋/豆腐 鶏ひき肉 玉葱 パン粉 キャベツ 人参 塩昆布 人参 玉葱 豆腐 わかめ	果物 かし 牛乳	柿 かし 牛乳	
20	火	牛乳 かし	～お芋パーティー～お楽しみメニュー 畑で収穫したさつま芋で、何ができるかな?お楽しみ!			さつまいもむしぼり 牛乳	さつまいも むしパンミックス 牛乳
21	水	牛乳 かし	ごはん 豚肉のマーマレード焼き もみのりあえ 白菜スープ	米/豚ヒレ肉 マーマレードジャム 人参 キャベツ ほうれん草 もみのり 白菜 人参 玉葱 キャベツ じゃが芋 もやし	果物 かし 牛乳	りんご かし 牛乳	
22	木	牛乳 かし	～空弁当の日～ おむすび ちくわの磯部揚げ さつま芋の甘煮 牛肉と野菜のしぐれ煮 ごまあえ 果物	米 わかめ/ちくわ 小麦粉 卵 青のり/さつまいも 牛コマ肉 しょうが ごぼう 人参 こんにゃく 枝豆 人参 キャベツ ほうれん草 ごま みかん	かし 牛乳	かし パック牛乳	
23	金	牛乳 かし	パン 鶏肉のトマト煮込み スパゲティサラダ 春雨スープ	コッペパン/鶏むね肉 米粉 にんにく 玉葱 トマト トマトピューレ スパゲティ きゅうり キャベツ 人参 シーチキン 卵 人参 玉葱 キャベツ 干しシイタケ もやし 白菜 春雨	果物 かし 牛乳	オレンジ かし 牛乳	
27	火		 お弁当の日 		ミニばん 牛乳 チーズ	あんぱん 牛乳 チーズ	
28	水	牛乳 かし	わかめごはん 筑前煮 納豆あえ みそ汁	米 わかめ/人参 ごぼう れんこん こんにゃく 鶏もも肉 里芋 人参 キャベツ ほうれん草 ロースハム 納豆 人参 玉葱 白菜 さつまいも	バナナ かし 牛乳	バナナ かし 牛乳	
30	金	牛乳 かし	かぼちゃのカレーライス 白菜とりんごのサラダ ポークビーンズ パナナ	米 かぼちゃ 人参 玉葱 れんこん じゃが芋 グリンピース 牛コマ肉 白菜 きゅうり りんご 大豆 人参 玉葱 豚こま肉/バナナ	かぼちゃケーキ 牛乳 	 パック牛乳	

※22(木)空弁当の日・・・空のお弁当箱、水筒(お茶を入れて)、敷物、はし(スプーン・フォーク)、おしぼり、をリュックに入れて忘れずに!