



食欲の秋、スポーツの秋。暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候の『秋』がやってきました。
秋は、食べ物が美味しい季節です。さつま芋、栗、きのこや新米など沢山の秋の味覚を食卓で楽しみましょう。

今年も新米の季節がやってきました

【おいしいお米の選び方】

ご飯をおいしく食べるには
お米選びも大切です。



①産年と精米時期を確認する

お米の収穫は夏の終わりに秋にかけてです。新しいほど水分が多くおいしいため、収穫された年(産年)を確認しましょう。また、精米後のお米は酸化がすすみ風味が落ちていきます。なるべく精米時期が近い物を選びましょう。精米日から1ヶ月以内が理想です。

②粒の大きさ・形・透明感を確認する

粒がそろっていて、割れやかけが少ない物を選びましょう。粒が不揃いだと炊きムラができます。また、粒が白い物は未熟で食感が悪くなることがあるため、透明なものを選びましょう。

★新米はやわらかいので優しく研ぎましょう。

新米は水分が多いので炊く時の水は少し少なめにしましょう。

やさいと一緒にごはんが食べられるレシピ

【にんじんごはん】



●材料

- ・米 2合
- ・にんじん 1/2本(60g)
- ・切干大根 4g程度
- ・料理酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・油 小さじ1

●作り方

- ①にんじんを細切りにする。
- ②切干大根を水で戻し、水気を絞って細かく切る。
- ③①、②を合わせて調味料を入れて混ぜ、そこに油を加える。
- ④普通の水加減にしたお米の上に③のをせる。
- ⑤ごはんを炊く。
- ⑥炊飯が終わったらほぐしながら混ぜる。



さんまの美味しい季節です

さんま等の魚の脂には、「DHA・EPA」という栄養素が多く含まれています。脳の発育を促し、「記憶力・集中力」を高める働きがある事で知られています。イライラを鎮めて心を安定させる効果も期待できます。

昔から「魚を食べると頭がよくなる」と言われていますが、それは科学的にも証明されているので、積極的に献立に取り入れていきましょう。



骨が苦手な
お子さんには…

- ・骨まで軟らかい魚の缶詰の活用
- ・骨が除去された「骨とり魚」を取り入れる
- ・「お刺身」を使えば調理時間の短縮になる
(生ものが心配な年齢のお子さんには加熱する)



10月10日
「目の愛護デー」



10月10日は、「目の愛護デー」です。「10」を2つ並べて横にした時に、眉と目の形に見える事から名づけられたそうです。乳幼児期は、もっとも目の機能が育つ時期です。大人と同じ視力になるのは、だいたい6歳頃と言われています。目に良い食べ物を食事に取り入れて、目を大切にしましょう。

目にいい食べ物

ビタミン
A



ビタミン
B群



ビタミン
C・E



ルテイン



令和7年度						使用食材		
10月 予定献立表 住吉台こども園						体をつくる	力になる	病気から 守ってくれる
日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	緑
1	水	甘辛せんべい 牛乳	ごはん	キーマカレー フレンチサラダ バイナップル	マカロニきな粉 牛乳	豚ひき肉、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、サラダ油、 薄力粉、カレー粉、砂糖、マ カロニ	人参、玉ねぎ、トマト、オレンジ、 キャベツ、ブロッコリー、コーン、バ イナップル
2	木	せんべい	食パン	鶏肉のマーレード焼き じゃがいもとピーマンのごま和え 野菜のスープ パナナ	味噌焼きおにぎり	鶏もも、みそ	食パン、サラダ油、じゃがい も、白ごま、砂糖、ごま油、 米	にんにく、オレンジ、ピーマン、人 参、キャベツ、青梗菜、パナナ
3	金	クッキー 牛乳	ごはん	サバの醤油焼き アスパラ炒め 大根とささみの酢の物 グレープフルーツ	今川焼き 牛乳	サバ、鶏ささみ、牛乳	米、サラダ油、砂糖	ゆず、アスパラガス、大根、きゅう り、人参、グレープフルーツ
4	土	青のりせんべい 牛乳	ごはん	チンジャオロース マカロニサラダ パナナ	ソフトせんべい ビスケット 牛乳	豚こま、ハム、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま 油、片栗粉、マカロニ、マヨ ネーズ	生姜、ピーマン、パプリカ、だけの こ、人参、きゅうり、パナナ
6	月	ウエハース りんごジュース	ごはん	はんぺんのピカタ ピーマンの塩昆布和え 大豆とひじきの煮物 オレンジ	納豆チーズせんべい 牛乳	卵、チーズ、はんぺん、昆 布、刻み揚げ、ひじき、大 豆、納豆、牛乳、青のり	米、バター、ごま油、砂糖、 片栗粉	ピーマン、パプリカ、人参、いんげ ん、オレンジ、にら
7	火	せんべい	栗ご飯	サバの塩焼き 中華きゅうり いんげんと玉ねぎの味噌汁 梨	コロコロ揚げ 牛乳	サバ、わかめ、刻み揚げ、み ぞ、高野豆腐、きな粉、牛乳	米、砂糖、片栗粉、サラダ 油、ごま油	きゅうり、いんげん、玉ねぎ、人参、 梨
8	水	カルシウムせんべい 野菜ジュース	ロールパン	かぼちゃの豆乳グラタン いんげん カミカミサラダ グレープフルーツ	あけぼのごはん 牛乳	鶏ひき肉、豆乳、昆布、牛 乳、大豆、チーズ	ロールパン、サラダ油、バ ター、薄力粉、ごま油、砂 糖、白ごま、米	かぼちゃ、玉ねぎ、いんげん、切り干 し大根、人参、青梗菜、グレープフ ルーツ、椎茸
9	木	ビスケット 牛乳	けんちん うどん	ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え 乳酸菌飲料	しらすとコーンの チーズトースト 牛乳	刻み揚げ、豆腐、ちくわ、青 のり、卵、鯉節、牛乳、乳酸 菌飲料、チーズ、しらす	うどん、薄力粉、サラダ油、 食パン、マヨネーズ	大根、人参、しいたけ、しめじ、エノ キ、ブロッコリー、コーン
10	金	せんべい 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 中華スープ パナナ	きつねうどん	豆腐、豚挽き肉、みそ、エ ビ、刻み揚げ、かまぼこ	米、サラダ油、砂糖、片栗 粉、ワンタン、うどん	生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、ネ ギ、青梗菜、長ネギ
11	土		 運動会：お菓子とジュース 【延期雨天時】ごはん チキンカレー マカロニサラダ グレープフルーツ			鶏もも、ハム、牛乳	米、じゃがいも、サラダ油、 カレーウ、マカロニ、マヨ ネーズ	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、きゅ うり、グレープフルーツ
13	月			スポーツの日				
14	火	せんべい 牛乳	ごはん	秋野菜のクリーム煮 春雨サラダ バイナップル	プリンパフェ風 以：せんべい	鶏もも、あさり、牛乳、ハ ム、砂糖	米、薄力粉、春雨、砂糖、ご ま油、ホイップクリーム	かぼちゃ、しめじ、ブロッコリー、玉 ねぎ、きゅうり、人参、キャベツ、バ イナップル
15	水	クッキー 牛乳	ごはん	赤魚の竜田揚げ ホウレン草の海苔和え わかめかきたまスープ 梨	マカロニナポリタン	赤魚、のり、わかめ、ペーコ ン、卵	米、片栗粉、マカロニ、サラ ダ油、砂糖	ほうれん草、人参、玉ねぎ、ねぎ、 梨、ピーマン
16	木	ビスケット 牛乳	ケチャッ プ ライス	鶏肉の海苔焼き 青菜のチーズ和え パンパンキボタージュ ぶどうゼリー	さつまいもクッキー 牛乳 	鶏ひき肉、卵、鶏もも、の り、チーズ、ベーコン、牛乳	米、砂糖、バター、サツマイ モ、薄力粉	コーン、玉ねぎ、小松菜、もやし、か ぼちゃ、パセリ、ぶどう
17	金	セサミビスケット	あんかけ 焼きそば	切干大根の中華サラダ バインみかん缶	バナナケーキ 牛乳	豚こま、卵、牛乳	中華麺、サラダ油、砂糖、ご ま油、ホットケーキミックス 粉	人参、玉ねぎ、白菜、だけのこ、切り 干し大根、きゅうり、バイナップル、 みかん、パナナ
18	土	ビスケット 牛乳	ごはん	生揚げの味噌炒め ツナとわかめのサラダ パナナ	甘辛せんべい しょうゆせんべい 牛乳	生揚げ、豚こま、みそ、ツ ナ、わかめ、牛乳	米、ごま油、砂糖、白ごま	人参、玉ねぎ、いんげん、生姜、にん にく、小松菜、きゅうり、パナナ
20	月	甘辛せんべい 牛乳	肉味噌 納豆丼	れんこんのきんぴら すまし汁 パナナ	さつまいものチーズボール	豚挽き肉、納豆、みそ、の り、チーズ、牛乳、片栗粉	米、砂糖、サラダ油、しらた き、ごま油、白ごま、鮎、さ つまいも、片栗粉	玉ねぎ、人参、しめじ、にら、れんこ ん、ねぎ、パナナ
21	火	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん	肉じゃが ツナサラダ グレープフルーツ	お好み焼き	豚こま、ツナ、卵、チーズ、 ベーコン、鯉節	米、じゃがいも、しらたき、 サラダ油、砂糖、白ごま、薄 力粉、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、水菜、 キャベツ、長ネギ、グレープフルーツ
22	水	塩せんべい 牛乳	食パン	豆腐ハンバーグ スティック野菜 カレーポトフ ヨーグルト	五平餅 牛乳	豆腐、鶏ひき肉、ひじき、 卵、ベーコン、みそ、ヨーグ ルト、牛乳	食パン、パン粉、砂糖、米、 カレー粉	玉ねぎ、きゅうり、人参、かぶ
23	木	ソフトせんべい	ごはん	カレイの照り焼き さつま芋の甘煮 青菜のお浸し グレープフルーツ	カステラ 以：塩せんべい 豆ひよ	カレイ、ツナ、鯉節、豆乳	米、片栗粉、サラダ油、さつま いも、砂糖	小松菜、人参、コーン、グレープフ ルーツ
24	金	サンドビスケット	味噌 ラーメン	鶏挽肉の磯辺焼き 豆苗ソテー パナナ	チョコバリロア 以：ばりんこ	豚挽き肉、みそ、鶏ひき肉、 ひきわり納豆、みそ、卵、牛 乳	中華麺、砂糖、サラダ油、生 クリーム	キャベツ、もやし、人参、コーン、長 ネギ、生姜、にんにく、長ネギ、豆 苗、パナナ
25	土	ビスケット 牛乳	ごはん	豚肉と豆腐のチャンプル キャベツのごま和え グレープフルーツ	ビスケット ソフトせんべい 牛乳	豆腐、豚こま、牛乳	米、ごま油、砂糖、白ごま	タケノコ、人参、にら、キャベツ、も やし、グレープフルーツ
27	月	ビスケット 牛乳	ルーロー ハン	春雨ときゅうりの酢の物 パナナ	りんごケーキ 牛乳	豚こま、ハム、牛乳、卵	米、砂糖、春雨、薄力粉、バ ター	生姜、ほうれん草、パプリカ、キュウ リ、もやし、パナナ、りんご
28	火	せんべい 牛乳	食パン	ボークチャップ ほうれん草のクリームスープ ヨーグルト	梅しらすご飯	豚こま、あさり、ヨーグル ト、牛乳、しらす	食パン、薄力粉、バター、サ ラダ油、砂糖、米	人参、しめじ、玉ねぎ、いんげん、に んにく、ほうれん草
29	水	しょうゆせんべい	ごはん	赤魚の梅しそ焼き ほうれん草のツナ和え きんぴら風味味噌汁 オレンジ	青のりフライドポテト 牛乳	赤魚、みそ、ツナ、鶏ひき 肉、牛乳、青のり	米、薄力粉、サラダ油、砂 糖、ごま油、じゃがいも	梅、大根、ほうれん草、人参、れんこ ん、ごぼう、ねぎ、オレンジ
30	木	ソフトせんべい 牛乳	ミートス バグッ ティ	青菜ともやしのナムル コンソメスープ グレープフルーツ	フルーツヨーグルト和え 以：ウエハース	豚挽き肉、ヨーグルト	スバグッティ、サラダ油、白 ごま、ごま油、砂糖	玉ねぎ、人参、トマト、ほうれん草、 もやし、ねぎ、バイナップル、みかん
31	金	塩せんべい	おにぎり	(炊き出し訓練) マスフライ カルシウムたっぷりサラダ 芋煮 梨	ココアワッフル 以：しょうゆせんべい 牛乳	マス、わかめ、しらす、大 豆、ひじき、豚こま、みそ、 豆腐、卵、牛乳	米、薄力粉、パン粉、サラダ 油、白ごま、砂糖、こ ん	キャベツ、人参、ごぼう、しめじ、梨

※（ ）のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	520	17～26	11～17	1.5未満
予定献立栄養量	504	18.9	17.4	1.3
3歳以上児目標	580	19～29	13～19	1.6未満
予定献立栄養量	548	21.2	18.0	1.3