



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。さつまいも、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



10月 予定献立表

令和7年度 長命ヶ丘つくしこども園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
1	水	牛乳 甘辛せんべい	食パン	肉団子と野菜のトマト煮 ポテトサラダ オレンジ	(牛乳) わかめおにぎり	牛乳、豚挽き肉、ハム、牛乳、わかめ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、米、片栗粉、ごま	オレンジ、キャベツ、トマト缶、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、コーン
2	木	フルーチェ	ごはん	たらの揚げおろし煮 フライド野菜 チンゲン菜と豆腐のみそ汁 パナナ	牛乳 ココアワッフル	牛乳、たら、豆腐、みそ、油揚げ	米、さつまいも、サラダ油、片栗粉	バナナ、だいこん、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、にんにく、しょうが
3	金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	豚しゃぶ 五目みそ汁 キウイ	(牛乳) マカロニトマト	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ、粉チーズ、牛乳	米、マカロニ、里芋、サラダ油、砂糖、片栗粉	トマト、キャベツ、キウイ、だいこん、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、なす
4	土	牛乳 ウエハース	ごはん	鶏ひき肉と厚揚げの中華煮 中華スープ オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、厚揚げ、鶏ひき肉	米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、サラダ油	オレンジ、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが
6	月	牛乳 クッキー	ごはん	鶏肉のてりやき ほうれん草のごま和え 納豆汁 オレンジ	(牛乳) さつまいものきな粉団子	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ、粉チーズ、牛乳、鶏もも肉、納豆、きな粉、みそ	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、砂糖、サラダ油、ごま	オレンジ、もやし、ほうれん草、だいこん、ねぎ、しょうが
7	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	豚肉の甘みそ炒め かぶのみそ汁 パイナップル	(牛乳) 和風野菜蒸しパン	牛乳、豚肉、みそ、豆乳、油揚げ	米、片栗粉、小麦粉、サラダ油、砂糖	かぶ、玉ねぎ、パイナップル、チンゲン菜、こまつな、赤ピーマン、かぶ
8	水	牛乳 コーンフレーク	食パン	鮭の豆乳シチュー ほうれん草のツナ酢和え 梨	(牛乳) このこのコスバゲティ	牛乳、豆乳、鮭、ツナ、ベーコン、かつお節	食パン、スバゲティ、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、サラダ油、ごま油、コーンフレーク	梨、ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、かぶ、にんじん、マッシュルーム、ねぎ、えのきたけ、ブロッコリー
9	木	牛乳 ビスケット	ごはん	マーボー 豆腐 きゅうりの中華風サラダ グレープフルーツ	フルーツヨーグルト	豆腐、ヨーグルト、豚挽き肉、ハム、みそ、牛乳	米、砂糖、はるる、ごま油、片栗粉	グレープフルーツ、みかん缶、パイナップル、きゅうり、玉ねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、しょうが
10	金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	赤魚の香り蒸し 小松菜のおかか和え 大根と厚揚げのみそ汁 パナナ	(牛乳) コロコロ揚げ	牛乳、赤魚、厚揚げ、凍り豆腐、きな粉、みそ、かつお節	米、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油	バナナ、だいこん、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、コーン、しょうが
11	土			～運動会～(お菓子、麦茶)				
13	月			スポーツの日				
14	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	豆腐の五目焼き きゅうりの酢の物 チンゲン菜とえのきのみそ汁 りんご	(牛乳) バームクーヘン	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、みそ、わかめ、ひじき	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	りんご、きゅうり、みかん缶、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが
15	水	牛乳 サンドビスケット	うどん	わかめうどん たらと野菜のかき揚げ 添え野菜 グレープフルーツ	(牛乳) 青のりポテトもち	牛乳、たら、卵、わかめ、青のり	うどん、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、サラダ油、ごま	グレープフルーツ、玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、三つ葉
16	木	牛乳 クッキー	食パン	ほうれん草とベーコンのキッシュ かぶとチキンのスープ オレンジ	(牛乳) 栗と鶏肉のおこわ	牛乳、卵、鶏もも肉、牛乳、ベーコン、生クリーム	食パン、米、じゃがいも、栗、サラダ油、ごま油	オレンジ、かぶ、キャベツ、にんじん、しめじ、ほうれん草、ねぎ、にんにく
17	金	牛乳 塩せんべい	ごはん	5才児案汁物献立 かれいの煮つけ ひじきの煮物 みそ汁 パナナ	(牛乳) フルーツサンド	牛乳、かれい、生クリーム、みそ、油揚げ、わかめ	米、じゃがいも、食パン、砂糖、ごま油、片栗粉	バナナ、桃缶、にんじん、さやえんどう、じゃがいも、ひじき、しょうが
18	土	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	カレーライス 和風スパサラ オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豚挽き肉、ツナ	米、じゃがいも、スバゲティ、サラダ油	オレンジ、玉ねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース
20	月	牛乳 塩せんべい	ごはん	たらの西京焼き 切り干し大根のごま和え 白菜と油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) マカロニきな粉	牛乳、たら、きな粉、みそ、油揚げ	米、マカロニ、砂糖、ごま	グレープフルーツ、白菜、にんじん、切り干し大根、えのきたけ
21	火	牛乳 コーンフレーク	ごはん	誕生会 パンダランチ チキンナゲット ブロッコリーとツナのごま和え ベーコンとかぶのスープ フルーツポンチ	(牛乳) スイートポテト	牛乳、豆腐、鶏肉、ツナ、ベーコン、卵、しらす	さつまいも、米、片栗粉、砂糖、バター、サラダ油、コーンフレーク、ごま	かぶ、ブロッコリー、桃缶、みかん缶、パイナップル、キウイ、にんじん、玉ねぎ、かぶ、レーズン
22	水	牛乳 ウエハース	食パン	ミートローフ マッシュポテト コーンスープ パナナ	(牛乳) 五平もち	牛乳、豆乳、豆腐、豚挽き肉、卵、みそ、ひじき	食パン、じゃがいも、米、パン粉、砂糖、サラダ油、片栗粉、すりごま	バナナ、玉ねぎ、クリームコーン、コーン、コーン
23	木	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き にんじんのじゃこごま和え かぶとわかめのすまし汁 パイナップル	(牛乳) マドレーヌ	牛乳、鶏もも肉、しらす、わかめ	米、片栗粉、ごま	パイナップル、かぶ、もやし、にんじん、マーマレード、さやえんどう
24	金	チーズ	ごはん	さばのカレー揚げ もやしの和え物 小松菜と里芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 りんごスコーン	牛乳、さば、みそ、卵、油揚げ	米、里芋、ホットケーキ粉、サラダ油、小麦粉、砂糖、バター	おれんじ、もやし、にんじん、チンゲン菜、こまつな、りんご
25	土	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	鶏肉の五目煮 なめこみそ汁 パナナ	牛乳 菓子	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、みそ	米、片栗粉、砂糖、サラダ油	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、いんげん、なめこ、焼きのり、しょうが
27	月	牛乳 サンドビスケット	ごはん	かに玉 ワンタンスープ グレープフルーツ	(牛乳) オートミールスナック	牛乳、卵、かにかまぼこ	米、オートミール、コーンフレーク、サラダ油、ワンタンの皮、砂糖、片栗粉	グレープフルーツ、チンゲン菜、玉ねぎ、たけのこ、えのきたけ、にんじん、レーズン、ねぎ、しいたけ、ごま
28	火	牛乳 ビスケット	ごはん	厚揚げのみそ炒め さつま汁 オレンジ	(牛乳) のりじゃこトースト	牛乳、豚肉、厚揚げ、鶏もも肉、みそ、しらす、青のり	米、食パン、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま	オレンジ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく、さつまいも、白菜、油揚げ、ねぎ
29	水	牛乳 甘辛せんべい	食パン	たらのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草のツナ和えきのこスープ 柿	(牛乳) ごまクッキー	牛乳、たら、ツナ、卵、チーズ、青のり	食パン、小麦粉、マヨネーズ、バター、砂糖、ごま	柿、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ピーマン、しめじ、さやえんどう
30	木	牛乳 たまごボーロ	ごはん	炊き出し訓練 ゆかりごはん 鶏のから揚げ 中華きゅうり はっと汁 りんご	(牛乳) はらこ飯炊き込みごはん	牛乳、鶏もも肉、鮭、油揚げ、チーズ	米、小麦粉、片栗粉、サラダ油、ごま油、砂糖、ごま	りんご、きゅうり、にんじん、白菜、だいこん、こんにゃく、まいたけ、しめじ、ねぎ、ごぼう、にんにく、しょうが
31	金	牛乳 塩せんべい	ごはん	ハローウィンカレー コールスローサラダ パナナ	かぼちゃプリン	豆乳、ツナ、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、サラダ油、砂糖	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、グリーンピース、寒天、焼きのり

※()となっている時は、以上児さんのみに
つきます。
※10/17の汁物は、9月に行った食育で5歳児と
一緒に考えた汁物を提供予定です。

10月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	503	16～25	11～17	1.5
予定献立栄養量	491	19.4	16.6	1.5
3歳以上児目標	585	21～30	13～20	1.6
予定献立栄養量	589	24.5	20.6	1.7

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。