



10月 給食だより

涼しい秋風に、高く澄んだ空。大きく呼吸したくなるような気持ちのいい季節になりますね。秋は「食欲の秋」と言われるように、旬の食材が豊富な季節です。給食でも、さつまいもやかぼちゃ、きのこなど季節を感じられるような食材をたくさん取り入れていきます。子どもたちがさまざまな食材に触れ、味や食感を楽しみながら食べる経験を大切にしていきたいと考えています。気温差が大きくなる時期でもありますので、しっかり食べて体調を整えていきましょう。

👁️ 10月10日は 👁️ 「目の愛護デー」です

最近では、テレビやスマホを見る時間が増えています。目の疲れは、頭痛や吐き気、肩こりにも影響します。お子さんだけでなく、保護者の方も意識してみましょう。

こんなことを意識する日です。

- ☑️ 目を使いすぎていませんか？
- ☑️ 目を休ませていますか？
- ☑️ 目に良い食事や生活をしていますか？

乳幼児期は、もっとも目の機能が育つ時期です。日々の生活では、「両面を長く見続けない」「外で遊んで目を休める」「姿勢よく絵本や食事をする」をポイントにすることで子どもの目を大切にできます。

👁️ 目に良い食べ物 👁️



ブルーベリー
(アントシアニン)

…目の健康を維持する
光の刺激から目を守る



さけ [魚類]
(アスタキサンチン・DHA)

…目の細胞を守る
ドライアイの緩和



ほうれんそう [緑黄色野菜]
(ルテイン)

…ブルーライトから
目の網膜を守る



人参・かぼちゃ [緑黄色野菜]
(ビタミンA)

…目の乾燥を防ぐ
暗闇でも視力を
保つ役割



いちご(ビタミンC)

…目の細胞を有害な物質から
守り、目の健康を維持する

秋の味覚をふんだんに！「芋煮」

「芋煮」は、秋に美味しい里芋を使った郷土料理です。地域によって味つけや具材が異なるのも特徴です。その日の献立に合わせて変えてみるのもいいかもしれません。

芋煮のちがいを知ろう！

【山形風】

牛肉+里芋+長ねぎ+しょうゆ
⇒あっさりとした味つけでシンプル

【宮城風】

豚肉+里芋+野菜類+みそ
⇒コクのある味つけで具たくさん

～基本の芋煮レシピ～

【材料】

里芋……………300g
肉(牛または豚)…150g
こんにゃく…………1/2枚
人参……………1/2本
きのこ……………1パック
長ねぎ……………1本
ごぼう……………1/2本
水……………800ml

醤油……………大さじ2
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1
砂糖……………小さじ1

【つくりかた】

- ① 野菜とこんにゃくは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋で人参・ごぼう・こんにゃく・きのこを煮る。
- ③ 里芋と肉を加える。
- ④ 調味料を入れて煮る。
- ⑤ 仕上げに長ねぎを入れる。

👉 ポイント

- ☆里芋は後から入れると崩れにくいですが！
- ☆少し甘めの味付けがおすすめです！
- ☆里芋は冷凍でも美味しいですが、皮付きの生のものを使うとより美味しいです！

10月予定献立

令和8年度 名取みだそのこども園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ
1	木	クラッカー	ごはん	赤魚の煮つけ 豚ごぼう炒め 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	そうめんチャンプル 牛乳	ももゼリー
2	金	ヨーグルト	ごはん	鶏の香り焼き ブロッコリーのごまマヨ和え かぼちゃのみそ汁 オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	パイ菓子
3	土	せんべい	ごはん	鶏肉の炒め物 小松菜スープ バナナ	パウムクーヘン 牛乳	
5	月	ビスケット	ごはん	かつおのカレー竜田揚げ れんこんとひじきのサラダ まいだけのすまし汁 オレンジ	牛乳もち (クラッカー)	サンドビスケット
6	火	サンドビスケット	パン	ロールパン ポークチャップ 豆乳スープ パナナ	スタミナチャーハン 麦茶	ぶどうゼリー
7	水	のむヨーグルト	ごはん	豆腐のすき焼き風 もやしのみそ汁 梨	ささみフリッター 牛乳	せんべい
8	木	クラッカー	ごはん	鶏の照り焼き ひき昆布の含め煮 高野豆腐のみそ汁 パナナ	ももゼリー (せんべい) カルピス	サラダせんべい
9	金	ヨーグルト	ごはん	鮭の南蛮漬け 納豆和え かぼちゃのスープ オレンジ	ブルーベリーサンド 牛乳	パイ菓子
10	土	せんべい	ごはん	野菜カレー 春雨サラダ みかんゼリー	ミニたい焼き 牛乳	
13	火	サンドビスケット	ごはん	ぎょうざ 春雨の中華和え わかめスープ オレンジ	にんじんドーナツ 牛乳	サラダせんべい
14	水	のむヨーグルト	ごはん	家常豆腐 なすと油揚げのおつゆ バナナ	クリームワッフル 牛乳	せんべい
15	木	クラッカー	ごはん	さわらのムニエル ラトウィユ ポトフ 柿	しらすと昆布の混ぜご飯 麦茶	ももゼリー
16	金	ヨーグルト	ごはん	豚肉ピーマン炒め キャベツと豆腐のみそ汁 りんご	きのこパスタ 牛乳	パイ菓子
17	土	せんべい	ごはん	中華丼 コロコロスープ ヨーグルト	カステラ 牛乳	
19	月	ビスケット	ごはん	鮭のタンドリー焼き ごぼうサラダ 洋風スープ 梨	さつまいも蒸しパン 牛乳	サンドビスケット
20	火	サンドビスケット	めん	鶏五目うどん 野菜の天ぷら バナナ	おぼけおにぎり 麦茶	サラダせんべい
21	水	のむヨーグルト	ごはん	麻婆豆腐丼 マカロニサラダ 柿	カップケーキ 牛乳	せんべい
22	木	せんべい	ごはん	さばのみそ煮 ひじきの煮物 麩のすまし汁 パナナ	りんごきんとん 牛乳	ぶどうゼリー
23	金	ヨーグルト	ごはん	筑前煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 りんご	焼きそば 牛乳	パイ菓子
24	土	クラッカー	ごはん	焼肉丼 わかめスープ ヨーグルト	せんべい (サンドビスケット) 牛乳	
26	月	ビスケット	ごはん	ぶり大根 添え野菜(ほうれん草) かぶのみそ汁 パナナ	ガーリックトースト 牛乳	サンドビスケット
27	火	サンドビスケット	ごはん	厚揚げの炒めもの 中華スープ オレンジ	栗おこ茶 麦茶	サラダせんべい
28	水	ヨーグルト	めん	じゃじゃ麺 さつまいもサラダ バナナ	カステラ 豆乳飲料	せんべい
29	木	クラッカー	ごはん	かれいの田楽焼き ほうれん草のごま和え 山形風芋煮汁 柿	りんごケーキ 牛乳	ももゼリー
30	金	のむヨーグルト	ごはん	きのこハヤシライス かぼちゃサラダ 梨	青のり麩ラスク 牛乳	パイ菓子
31	土	せんべい	ごはん	豆腐のミートソース煮 コロコロスープ バナナ	クリームワッフル 牛乳	

使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき		
力になる (黄)	身体を作る (赤)	病気から 守ってくれる (緑)
米、そうめん、ごま油、砂糖、油、ごま	牛乳、赤魚、絹ごし豆腐、豚こま、ツナ水煮缶、みそ、かつお節	グレープフルーツ、玉ねぎ、人参、しめじ、ごぼう、スリムネギ、えのきたけ、わかめ、青のり
米、ホットケーキ粉、マヨドレ、すりごま	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、木綿豆腐、みそ	オレンジ、かぼちゃ、ブロッコリー、玉ねぎ、ほうれん草、人参
米、パウムクーヘン、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	バナナ、玉ねぎ、しめじ、ごまつな、人参
米、片栗粉、砂糖、リッツ、揚げ油、マヨドレ、すりごま	牛乳、かつお、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、きな粉	オレンジ、れんこん、もやし、まいだけ、人参、小松菜、きゅうり、ひじき、生姜
米、超熟ロール、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	調製豆乳、豚こま、ツナ水煮缶	バナナ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、コーン缶、しめじ、ほうれん草、ピーマン、いんげん
米、てんぷら粉、しらたき、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、豚肩ロース、油揚げ、みそ	なし、もやし、白菜、ねぎ、人参、わかめ、えのきたけ、生姜、青のり
ももゼリー、米、じゃがいも、星だべ、砂糖	鶏もも肉、カルピス、みそ、油揚げ、高野豆腐	バナナ、玉ねぎ、刻み昆布、ほうれん草、ねぎ、人参、いんげん
米、食パン、片栗粉、揚げ油、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、挽きわり納豆	オレンジ、玉ねぎ、かぼちゃ、もやし、ほうれん草、ブルーベリージャム、赤ピーマン、ブロッコリー、人参、しめじ、スリムネギ、刻みのり
みかんゼリー、米、ミニたい焼き、じゃがいも、春雨、マヨドレ、ごま	牛乳、ツナ水煮缶	ミックスベジタブル、玉ねぎ、人参、トマト、コーン缶、かぼちゃ
米、ホットケーキ粉、餃子、揚げ油、春雨、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶	オレンジ、キャベツ、玉ねぎ、人参、にら、わかめ、きゅうり、えのきたけ、コーン缶
米、ベアクリームワッフル、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚こま、油揚げ、赤みそ	バナナ、人参、なす、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、たけのこ、わかめ、黒きくらげ
米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、ごま、バター	さわら、ワインナーソーセージ、しらす	柿、玉ねぎ、キャベツ、人参、カottoマート、黄ピーマン、なす、ズッキーニ、塩昆布
米、スパゲティ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肩ロース、木綿豆腐、ベーコン、みそ	りんご、玉ねぎ、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、人参、しめじ、生姜
米、じゃがいも、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、元気ヨーグルト、豚こま	白菜、人参、チンゲンサイ、玉ねぎ、コーン缶、しいたけ、生姜
米、さつまいも、ホットケーキ粉、マヨドレ、油、すりごま、黒ごま、砂糖	牛乳、鮭、調製豆乳、ベーコン	梨、人参、コーン缶、玉ねぎ、ごぼう、しめじ、きゅうり
うどん、米、さつまいも、てんぷら粉、揚げ油	鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、ハム、赤みそ	バナナ、かぼちゃ、人参、ほうれん草、大根、ごぼう、たくあん、刻みのり
米、マカロニ、マヨドレ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、赤みそ	柿、ミックスベジタブル、玉ねぎ、人参、グリーンピース、しいたけ、生姜
米、さつまいも、砂糖、春雨、豆麩、ごま油	牛乳、さば、豚ひき肉、みそ	バナナ、りんご、人参、ねぎ、いんげん、わかめ、ひじき、生姜
米、焼きそばめん、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豚こま、みそ、大豆	りんご、人参、大根、玉ねぎ、キャベツ、れんこん、ごぼう、えのきたけ、いんげん、わかめ、ピーマン、刻み昆布
米、星だべ、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、元気ヨーグルト、豚こま、高野豆腐	玉ねぎ、もやし、人参、チンゲンサイ、わかめ、生姜
米、食パン、砂糖、無塩バター	牛乳、ぶり、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ	バナナ、大根、ほうれん草、かぶ、れんこん、人参、ねぎ、生姜
米、もち米、くり、ごま油、片栗粉、ごま、黒ごま	生揚げ、豚ひき肉、絹ごし豆腐	オレンジ、人参、玉ねぎ、チンゲンサイ、にら、しめじ
うどん、さつまいも、マヨドレ、砂糖、片栗粉、ごま油	調製豆乳、豚ひき肉、ハム、赤みそ	バナナ、きゅうり、たけのこ、ねぎ、人参、コーン缶、しいたけ、生姜
米、ホットケーキ粉、里芋、しらたき、砂糖、油、すりごま、ごま	牛乳、かれい、豆乳、豚こま、みそ	かき、りんご、ほうれん草、人参、まいだけ、ねぎ
米、じゃがいも、焼麩、マヨドレ、無塩バター	牛乳、牛ばら肉	なし、かぼちゃ、人参、ミックスベジタブル、玉ねぎ、まいだけ、しめじ、えのきたけ、ひじき、青のり
米、ベアクリームワッフル、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	バナナ、玉ねぎ、人参、コーン缶、ブロッコリー

🍴🍷🍷は食育活動を行う予定です
🍷は絵本給食を提供する予定です🍷

※()内の献立は、以上児のみ提供となります。
※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。

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g 未満)
3歳未満児目標 (50%)	505	16.4~25.3	11.2~16.8	1.5
予定献立栄養量	490	18.5	14.0	1.3
3歳以上児目標 (45%)	589	19.1~29.5	13.1~19.6	1.6
予定献立栄養量	590	23.1	18.5	1.6