



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、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？
- ☑️目を休めていますか？
- ☑️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、「画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～

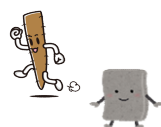
【材料】

里芋……………300g
肉(牛または豚)…150g
こんにやく…………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 野菜とこんにやくは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋で人参・ごぼう・こんにやく・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！
- ☆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 名取あけぼのこども園								食材ならびに体内のはたらき		
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組						身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
		午前おやつ	主食	スプーン	昼食	午後おやつ	延長おやつ			
1	木	ホームパイ	ご飯		中華あんかけにらたま ブロックソーテー コンスープ バイナッブル	未満児：わかめごはん 以上児：手作りゆかりご飯 牛乳	ぼたぼた焼き ジョア	牛乳、豆乳、豚、鶏ひき肉、ウ インナーソーセージ	米、じゃがいも、油、砂糖、こ ま、砂糖、片栗粉	クリームコーン、バイナッブル、 にんじん、たまねぎ、ブロック リー、にら
2	金	揚げせんべい	ご飯	🥄	鮭そぼろ丼 ごま和え 大根とわかめのみそ汁 未満児：オレンジ 以上児：りんご	チーズケーキトースト 牛乳	味しらべ	牛乳、さけ、クリームチーズ、み そ、ヨーグルト	米、食パン、砂糖、こま、油 そ、ヨーグルト	にんじん、だいこん、ほうれん そう、ねぎ、コーン、しやし、わ かめ、のり、りんご、オレンジ
3	土	ソフトサラダせん べい	ご飯	🥄	肉もそ丼 白和え グリープフルーツ (牛乳)	ぼたぼた焼き (ソフトサラダせんべ い) ジョア		牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ	米、砂糖、こま、片栗粉、こま 油	グリープフルーツ、ほうれんそ う、にんじん、たけのこ、ねぎ、 きゅうり、しいたけ、ひじき、に んにく、しょうが
5	月	クラッカー	ご飯		鶏肉と大根の煮物 しらたきサラダ オレンジ (牛乳)	カレーピラフ 牛乳	ばりりんこ	牛乳、鶏肉、ツナ缶、バター	米、しらたき、マヨネーズ、こ ま、砂糖、油、ごま油	オレンジ、にんじん、だいこん、 きゅうり、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、いんげん
6	火	ヨーグルト	ご飯		たらの味噌マヨネーズ焼き ジャーマンポテト 中華風スープ 未満児：グリープフルーツ 以上児：りんご	きなこ蒸しパン ジョア	揚げせんべい	牛乳、たら、豆腐、豆乳、ペー コン、きな粉、ヨーグルト	米、米粉、じゃがいも、マヨネ ーズ、砂糖、油、片栗粉	りんご、クリームコーン、たまね ぎ、たけのこ、ねぎ、チンゲンサ イ、グリープフルーツ
7	水	白い風船	ロール パン	🥄	きのこチキンのクリーム煮 ナムル風ツナサラダ バナナ (牛乳)	くりご飯 牛乳	ソフトサラダせんべい	牛乳、豆乳、鶏肉、ツナ缶	ロールパン、米、くり、米粉、砂 糖、油、ごま、ごま油	バナナ、ほうれんそう、たまね ぎ、にんじん、もやし、えのきた け、コーン、エリンギ、しめじ
8	木	アスパラガスビス ケット	ご飯		炒り豆腐 ひじきサラダ バイナッブル (牛乳)	ハッシュドさつまいも 牛乳	ぼたぼた焼き ジョア	牛乳、豆腐、豚、鶏ひき肉、 ベーコン	米、さつまいも、マヨネーズ、 油、片栗粉、砂糖、マヨネー ズ、砂糖、油、片栗粉	バイナッブル、にんじん、キャベ ツ、たまねぎ、コーン、いんげ ん、ひじき、しいたけ
9	金	マリービスケット	ご飯		カレイのカレーあんかけ かぼちゃのごま和え のっぺい汁 柿	アップルパイ風トースト 牛乳	味しらべ	牛乳、かれい、鶏肉、バター	米、食パン、さいとも、片栗粉、 油、ごま、砂糖	かき、かぼちゃ、りんご、にん じん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、 コーン、レモン
10	土	ばりりんこ	ご飯		チキンのトマト煮 和風ポテトサラダ グリープフルーツ (牛乳)	揚げせんべい (ばりりんこ) ジョア		牛乳、鶏肉	米、じゃがいも、マヨネーズ、 油、オリーブ油、砂糖	グリープフルーツ、たまねぎ、 きゅうり、ブロックリー、パプリ カ、ホールトマト、にんじん、 コーン、のり、にんにく
12	月				* スポーツの日 *			牛乳、牛乳、豆腐、豚ひき肉、 みそ、かつお節	さつまいも、米、砂糖、三島糖、 油、片栗粉、ごま、砂糖	オレンジ、たまねぎ、こまつな もやし、にんじん、コーン、ね ぎ、しょうが、にんにく
13	火	白い風船	ご飯	🥄	麻婆豆腐 小松菜のおかか和え オレンジ (牛乳)	大学いも 牛乳	揚げせんべい	牛乳、さけ、鶏肉、大豆、ツナ 缶、ヨーグルト	米、食パン、さいとも、パン粉、 しらたき、油、ごま、砂糖、ごま 油	バナナ、こまつな、にんじん、も やし、オレンジジュース、まいた け、ねぎ、ごぼう
14	水	ヨーグルト	ご飯		鮭のパン粉焼き ツナサラダ ◆いもの子汁 バナナ	オレンジ風味フレンチ トースト 牛乳	ソフトサラダせんべい	牛乳、鶏肉、ウインナーソー セージ、油揚げ	米、さつまいも、じゃがいも、マ ヨネーズ、油	りんご、にんじん、きゅうり、た まねぎ、ごぼう、しめじ、コー ン、グリープフルーツ
15	木	ビスコ	ご飯	🥄	きのこカレー マゼドアンサラダ (牛乳) 未満児：グリープフルーツ 以上児：りんご	きんぴらご飯 ジョア	ぼたぼた焼き ジョア	牛乳、あかうお、鶏肉、油揚げ	米、うどん、じゃがいも、砂糖、 ごま油	かき、たまねぎ、にんじん、れ んこん、きゅうり、ほうれんそ う、ねぎ、コーン、コーン、ねぎ、 わかめ、にんにく
16	金	ホームパイ	ご飯		赤魚の香味焼き れんこんサラダ じゃがいもとほうれん草のスープ 柿	わかめうどん 牛乳	味しらべ	牛乳、豚肉、油揚げ、赤魚	米、じゃがいも、油、ごま、砂 糖、うどん、ごま油	オレンジ、かぼちゃ、ブロック リー、にんじん、たまねぎ、万能 ねぎ、れんこん、きゅうり、コー ン、ほうれん草、梅、わかめ、 ねぎ
17	土				* 運動会 * お菓子・りんごジュースをお渡しします					
19	月	白い風船	ご飯		たらのお好み揚げ かぼちゃグリル 切り干し大根のみそ汁 未満児：グリープフルーツ 以上児：りんご	にんじんボンデケージョ 牛乳	ばりりんこ	牛乳、たら、ウインナーソー セージ、みそ、油揚げ	米、さいとも、片栗粉、片栗粉、 米粉、油、マッシュポテト	かぼちゃ、りんご、キャベツ、に んじん、ほうれんそう、切り干し だいこん、たまねぎ、グリープフ ルーツ
20	火	ヨーグルト	ご飯		以上児：ごはんせんべい作り (食育) 鶏肉のバーベキューソース 大根サラダ たんたんスープ バイナッブル	栗のスイートポテト 牛乳 	揚げせんべい	牛乳、豆乳、鶏肉、豚ひき肉、 みそ、ツナ缶、ヨーグルト	米、さつまいも、り、ねぎ、こま 油、砂糖、油、ごま、ごま油	バイナッブル、にんじん、もやし、 だいこん、きゅうり、コーン、に んにく、しょうが
21	水	味しらべ	ご飯		肉団子の酢豚風 春雨サラダ バナナ (牛乳)	ハムチーズサンド 牛乳	ソフトサラダせんべい	牛乳、豚ひき肉、ハム、チーズ	米、食パン、じゃがいも、片栗 粉、オリーブ油、マヨネーズ、は るさめ、油、砂糖	バナナ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ピーマン、ひじき、し いたけ
22	木	クラッカー	ご飯		カレイのごま風味焼き 納豆炒め さつまい 柿	おからドーナツ 牛乳	ぼたぼた焼き ジョア	牛乳、かれい、豆腐、鶏肉、お から、豆乳、納豆、みそ	米、米粉、さつまいも、ごま、砂 糖、油	かき、こまつな、だいこん、にん じん、ねぎ、ごぼう、コーン
23	金	アスパラガスビス ケット	ロール パン	🥄	豆腐のミートソース煮 かぼちゃのかいじゅうサラダ オレンジ (牛乳)	鮭とわかめのご飯 牛乳	味しらべ	牛乳、豆腐、豚ひき肉、さけ	ロールパン、米、さつまいも、マ ヨネーズ、コーンフレーク、油、 三島糖、ごま	オレンジ、かぼちゃ、ホールマ ト、たまねぎ、ブロックリー、 ピーマン、わかめ
24	土	揚げせんべい	ご飯	🥄	焼肉とどんぶり カルシウムサラダ グリープフルーツ (牛乳)	ばりりんこ (揚げせんべい) ジョア		牛乳、豚肉、しらす干し	米、マヨネーズ、油、ごま、片栗 粉、オリーブ油、砂糖	グリープフルーツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、こまつな、 コーン、ピーマン、ひじき、にん じんにく、しょうが
25	月	ぼたぼた焼き	ご飯		鮭のレモン醤油焼き 白和え 豚汁 (牛乳) 未満児：バナナ 以上児：りんご	ヨーグルト和え	ばりりんこ	牛乳、ヨーグルト、さけ、豚肉、 豆腐、みそ、ホップクリーム、 みそ	米、さいとも、しらたき、砂糖、 油、ごま	りんご、もも、みかん、ほうれん そう、にんじん、ねぎ、ごぼう、 しいたけ、レモン、ひじき、パ ナナ
27	火	ビスコ	ご飯	🥄	高野豆腐のそぼろ丼 切り干し大根とツナのサラダ オレンジ (牛乳)	タやけご飯 牛乳	揚げせんべい	牛乳、牛乳、豚ひき肉、ツナ 缶、凍り豆腐、かつお節	米、砂糖、ごま、ごま油	オレンジ、にんじん、きゅうり、 ねぎ、切り干しだいこん、こんぶ
28	水	ヨーグルト	ご飯		ひじき入りおからナゲット 和風ポテトサラダ みぞれ汁 バナナ	◆けんかもち 牛乳	ソフトサラダせんべい	牛乳、豚ひき肉、おから、油揚 げ、ヨーグルト、きな粉	米、米、じゃがいも、しらたき、 片栗粉、油、マヨネーズ、ごま 油、さつまいも、さいとも、砂糖、 にんにく、しょうが	バナナ、にんじん、だいこん、た まねぎ、きゅうり、にんじん、 ごぼう、きゅうり、ひじき、のり、 にんにく、しょうが
29	木	ホームパイ	ご飯		赤魚の揚げ煮 野菜と油揚げの和え物 グリープフルーツ (牛乳)	ほうれん草蒸しパン 牛乳	ぼたぼた焼き ジョア	牛乳、あかうお、油揚げ、ウイ ンナー	米、米粉、片栗粉、油、ごま、 ま油、砂糖	グリープフルーツ、にんじん、 ほうれんそう、もやし、たまね ぎ、こまつな
30	金	揚げせんべい	ご飯	🥄	* お誕生会 * トマトキーマカレー コールスローサラダ ゼリー和え (牛乳)  	豆腐ブラウニー 牛乳	味しらべ	牛乳、豚ひき肉、豆乳、大豆、 ハム、きな粉、豆腐	米、じゃがいも、米粉、マヨネ ーズ、砂糖、油、食パン、片栗 粉	たまねぎ、もも、にんじん、キャ ベツ、きゅうり、バナナ、トマト、 コーン、グリーンピース
31	土	ソフトサラダせん べい	ご飯		鶏肉のさっぱり煮 洋風おかか和え オレンジ (牛乳)	ぼたぼた焼き (ソフトサラダせんべ い) ジョア		牛乳、鶏肉、ウインナーソー セージ、かつお節	米、さつまいも、マヨネーズ、砂 糖	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、コーン、しょうが、いん げん




※ () 内の献立は 以上児さん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。ご了承ください。
※ ◆マークは 郷土料理やご当地メニューになります。
※ 🥄 スプーンマークは、 圖でスプーンを用意します。(お箸は毎日ご持参ください。)

10月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	493	16~25	11~16	1.5
予定献立栄養量	523	18.9	15	1.3
3歳以上児目標	591	19~30	13~20	1.7
予定献立栄養量	606	23.3	18.3	1.6